VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM



НИНА АНАТОЛЬЕВНА БАШКИРЦЕВА
БЕРЕЗОВЫЙ И ЧАЙНЫЙ ГРИБ

Аннотация

Широко известные дары природы – чайный гриб и березовый гриб (чага) – не слишком привлекательны на вид, но обладают поистине чудесными целительными свойствами. Используя их профилактически или для лечения, вы сможете предупредить развитие или избавиться от многих сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний, даже от алкоголизма и дисбактериоза. Чагу; также успешно применяют при лечении онкологических заболеваний, для укрепления нервов, а чайный гриб подарит не только здоровье, но и красоту, если вы включите его в состав масок, и очищающих средств для кожи лица.

Используйте силу природных лекарей и будьте здоровы!

Нина Анатольевна Башкирцева
- Введение
- Глава 1
  - Чайный гриб – лечебный лимонад
    - Немного о происхождении
  - Химический состав чайного гриба
    - Витамины
    - Микроэлементы
    - Другие полезные вещества
  - Как вырастить чайный гриб и ухаживать за ним
  - На что способен чайный гриб
    - Борется с алкоголизмом
    - Лечит анемию
    - Снижает артериальное давление
    - Лечит атеросклероз
    - Лечит грипп, простуду
    - Лечит дисбактериоз
    - Против желчно-каменной болезни
    - Кандидоз
    - Колит
    - Пародонтоз, стоматит
  - Чайный гриб от разных неприятностей
    - При мочекаменной и почечно-каменной болезнях
    - Для предотвращения затвердевания стенок сосудов
    - Для выведения из организма радиоактивных частиц
    - Для укрепления иммунитета и профилактики онкологических заболеваний
    - При ожогах
    - При конъюнктивите, воспалении век
    - При ревматизме и артритах
    - При астенических состояниях, пониженном тонусе
    - При малокровии
    - При переутомлении, упадке сил, депрессии
    - При нервном возбуждении
    - При хроническом панкреатите
    - При отеках, мочекаменной болезни
    - При угревой сыпи
    - При болезнях мочеполовой системы
    - При полиартрите
    - При крапивнице
    - Для лечения аллергии на пыль
    - При бессоннице
    - При неврозе
    - При параличах и парезах
    - При мигрени
    - При климактерическом синдроме
    - При простатите
    - При хроническом цистите
  - Чайный гриб в косметологии
    - Омоложение лица
  - Чайные рецепты для ухода за волосами
  - Чайный гриб в кулинарии
- Глава 2
  - Кое-что об онкологии
  - Что представляет собой березовый гриб?
  - Заготовка чаги
  - Лечебные свойства и состав
  - Как приготовить настой из чаги
  - Лечение чагой
  - Раковые заболевания
  - Фитотерапия для профилактики рака
  - Профилактическое питание и режим
  - Псориаз
  - Эрозия шейки матки
  - Общеукрепляющие ванны с чагой

НИНА АНАТОЛЬЕВНА БАШКИРЦЕВА
БЕРЕЗОВЫЙ И ЧАЙНЫЙ ГРИБ

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время большую популярность обретает фунготерапия – наука о целебных свойствах грибов. Вместе с этим растет новая волна интереса к ныне забытому и некогда любимому семейному напитку – чайному грибу, к японским грибам шиитаке, березовому грибу – чаге.

Грибы – организмы могучие и вездесущие. Они растут не только в лесу. Их споры массами витают даже в разреженной атмосфере, на огромной высоте. Плесень, покрывающая несвежие продукты, темные пятна на постоянно влажных стенах сырой квартиры – все это тоже грибы. Дрожжи, от которых бродит тесто, тоже представляют собой грибковые организмы. Опыты показали, что дрожжевые грибы выдерживают давление в 8000 атмосфер. Различного рода излучения, в сотни раз превышающие смертельные дозы для теплокровных животных, оказываются неэффективными в борьбе с рядом вредных грибов. В лабораторных условиях споры хранящихся там образцов грибов не теряют своей жизнеспособности до 20 и более лет.

Наиболее древними грибами нашей планеты считаются формы, приспособленные к обитанию в воде, – это одноклеточные организмы. Затем стали возникать наземные, многоклеточные формы грибов.

Организмы грибов чрезвычайно живучи. Недаром фармацевтическая промышленность постоянно создает все новые и новые антигрибковые препараты – грибы постоянно мутируют. Некоторые микологи и фунготерапевты уверены, что злокачественные опухоли тоже вызываются грибковыми организмами, и бороться с ними с наибольшим успехом можно с помощью других грибов. Исследования показали – после применения противоопухолевых грибов опухоли начинают регрессировать, метастазирование прекращается, грибковые инфекции уходят.

Еще в середине XX столетия грибы открыли эру антибиотиков в медицине. Ценным источником антибиотиков являются, например, высшие базидиомицеты. Известно, что многие из них – шампиньон луговой, агроцибе жестков, лаковица розовая, масленок обыкновенный, рядовка фиолетовая, трутовик березовый и другие – обладают антибиотической активностью, выделяя специфические вещества: агроцибин, дрозофиллин, немотин, биформин, полипорин и многие другие. Такие вещества выделены более чем из пятисот видов съедобных и ядовитых грибов, относящихся к шестидесяти родам. Водные экстракты плодовых тел многих грибов оказывают на раневую микрофлору больных действие, аналогичное идентифицированным антибиотикам: пенициллину, биомицину, стрептомицину.

В последнее время съедобные и ядовитые грибы активно исследуются во многих лабораториях мира с целью получения новых ценных веществ. Результаты обнадеживают: количество грибов, используемых в медицине, с каждым днем растет.

Используется в ней и березовый гриб чага. А свойства чайного гриба, который мы все привыкли считать лишь напитком, приятным на вкус, тоже в последнее время вызывают все более пристальный интерес официальной медицины. Да и фармакология не осталась в стороне.

Аптечный полугустой экстракт из чаги называется бефунгин. Он улучшает обмен веществ, способствует заживлению язвы желудка или двенадцатиперстной кишки. Бефунгин используют также при хронических гастритах и дискинезиях желудочно-кишечного тракта с явлениями атонии.

В Германии создан препарат под названием «камбуха» на основе кислоты и перебродившей культурной жидкости чайного гриба. В ней сохраняются все ценные вещества чайного гриба, кроме уксуса. Применяют «камбуху» при болезнях старческого возраста, атеросклерозе, сердечно-сосудистых и кишечных заболеваниях. Для его производства используется молодой гриб. Другие препараты из чайного гриба – медузин и медузомицетин – имеют антибактериальное действие.

Многие люди, используя народные рецепты, на собственном опыте узнали о лечебном действии березового и чайного гриба и они готовы рассказать о своих результатах.

ГЛАВА 1

Чайный гриб – лечебный лимонад

Немного о происхождении

Естественные места обитания чайного гриба так и не удалось обнаружить. Поскольку в простой воде гриб жить не может, ученые предположили, что он появился в каком-то водоеме, а развился гриб благодаря особым водорослям, придающим воде сходство с химическим составом чая. А вот в Мексике чайный гриб растет в искусственных прудиках, щедрой рукой добавляя в них немало сахара и чайной заварки. В этом случае средой обитания и развития служит обычный забродивший сок.

Есть предположение, что китайцы первыми начали использовать чайный гриб еще в III веке до нашей эры. Из Китая гриб попал в Японию, затем в Корею. В России он появился лишь в середине XIX века.

Сначала гриб использовали только для приготовления чайного кваса – он прекрасно утолял жажду. Затем началось изучение его лечебных свойств.

Несколько раз менялось и название – его именовали чайным грибом, волжским грибом, грибом морским, грибом маньчжурским, японской губкой, японской маткой, чайным квасом и просто квасом. Японцы и по сей день называют его «камбуча».

В европейских странах гриб выращивали в специальных кюветах, иногда до огромных размеров и весом больше 100 кг.

Полное научное описание чайного гриба в 1913 году дал немецкий миколог Ханс Линдау. Гриб был назван медузомицетом за внешнее сходство с медузой. Дрожжевые грибы и уксуснокислые бактерии вместе создают огромную колонию желтовато-коричневого цвета. Нижняя часть – ростковая зона с множеством свисающих вниз нитей, верхняя – блестящая и плотная. В нижней части и происходит взаимодействие сахарного раствора и чайной заварки, в результате которого и рождается целебный напиток – настоящий кладезь полезных веществ.

Химический состав чайного гриба

Основной состав – уксуснокислые бактерии и дрожжевые грибки. Именно их сочетание обеспечивает грибу его ценные лечебные свойства.

Витамины

Витамин А: от 0,04 до 0,12 мг (суточная потребность человека составляет около 1,5 мг). Недостаток его в пище проявляется нарушением функции органов зрения (вплоть до появления «куриной» слепоты), снижением сопротивляемости организма к инфекционным болезням, ороговением слизистых оболочек ряда органов и кожи. Витамином А наиболее богаты печень трески и убойного скота, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир. Провитамин А – каротин – вещество, из которого организм человека синтезирует витамин А. В довольно больших количествах содержится в моркови, сладком перце, облепихе, шиповнике, зеленом луке, петрушке, щавеле. Есть провитамин А также в абрикосах, шпинате, салате. В сутки взрослый человек должен получать 1,5–2,5 мг витамина А, причем две трети за счет р-каротина.

Витамин B1(тиамин):около 0,1 мг (суточная потребность человека – около от 1,5 до 2,0 мг). Витамин B1 предупреждает нервные расстройства, в высоких дозах обладает болеутоляющим свойством. Содержится во многих продуктах растительного и животного происхождения, но больше всего тиамина в дрожжах, хлебе грубого помола, бобовых овощах, почках, печени, мозге убойных животных, говядине, баранине и яичном желтке. Недостаток этого витамина в пищевом рационе проявляется главным образом в тех или иных нарушениях функций мышц и нервной системы.

Витамин B2(рибофлавин):от 0,15 до 0,3 мг (суточная потребность человека – около 1,5 мг). Витамин B2– залог бодрости и хорошего настроения.

Витамин B6(пиридоксин):около 0,1 мг (суточная потребность человека – около 2,5 мг). Недостаток витамина B6 в организме ведет к ухудшению работы нервной системы человека. Пиридоксин, что немаловажно, способствует более полному усвоению белков. Больше всего его содержится в мясе, печени, молоке, сыре, твороге и курином яйце. Достаточно много рибофлавина в стручках бобовых, в зародыше и оболочках пшеницы, ржи, овса. Недостаточность (гипоавитаминоз) витамина B2 приводит к головным болям, снижению аппетита, утомляемости; в более тяжелых случаях она проявляется в нежелательных изменениях конъюнктивы глаз, кожи и нервной системы.

Витамин B12(цианокобаламин):около 0,005 мг (суточная потребность взрослого человека – около 0,002 мг, для беременной женщины – 0,003 мг). В организме человека принимает участие во многих обменных реакциях. При его недостатке в рационе может развиться тяжелая форма малокровия – пернициозная анемия. Содержится в молоке, твороге, сыре, мясе, печени убойного скота и в некоторых видах рыбы.

Витамин PP (ниацин):около 1 мг (суточная потребность – от 15 до 20 мг). Недостаток этого витамина оказывается причиной заболеваний кожи, желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Участвует ниацин, или, как его иногда еще называют, никотиновая кислота, в образовании гемоглобина эритроцитов. Наиболее доступными источниками ниацина служат хлеб из муки грубого помола, крупы, печень, сердце, почки, мясо убойного скота, бобовые овощи, рыба. Особенно его много в пивных и пекарских дрожжах и в сушеных белых грибах.

Витамин D:0,05 мг (суточная потребность – от 0,0025 до 0,01 мг). Этот витамин укрепляет зубы и кости, сдерживает развитие воспалительных процессов, повышает концентрацию внимания. Способен синтезироваться в коже человека, но при обязательном облучении ее солнцем или ультрафиолетовым (кварцевым) облучателем. Разумеется, поступает этот витамин и с продуктами питания, но в сравнительно небольших количествах. Больше всего витамина D в яичном желтке, печени убойного скота и сливочном масле. При нарушении синтеза витамина D и нерациональном питании прежде всего страдает костная ткань, так как гипоавитаминоз D проявляется снижением количества в этой ткани обязательных для нее минеральных веществ. У детей это состояние называется рахитом. У взрослых оно сопровождается вялостью мускулатуры.

Каротиноиды: от 0,02 до 0,06 мг. В организме каротиноиды преобразуются в витамин А.

Микроэлементы

Кальцийнеобходим для стабильной работы нервной системы, для профилактики остеопороза. И разумеется, все мы знаем, что при недостатке кальция в организме начинают крошиться зубы, слоиться ногти, кости становятся более хрупкими.

Кальций непосредственно участвует в самых сложных процессах, например таких, как свертываемость крови, поддержание должного равновесия между возбуждением и торможением коры головного мозга, расщепление гликогена, поддержание должного кислотно-щелочного равновесия внутренних сред организма и нормальной проницаемости стенок кровеносных сосудов. Кроме того, длительный недостаток кальция в пище нежелательно сказывается на деятельности сердечной мышцы и ритме ее сокращений. Рацион взрослого здорового человека должен содержать от 0,8 до 1 г кальция. Потребность в нем возрастает при беременности, кормлении ребенка грудью, при лечении переломов костей. Высоким содержанием кальция отличаются также молоко, творог, сыры, соя, хрен, зелень петрушки, репчатый лук, урюк и курага, яблоки, сушеные персики, груши, миндаль, яичный желток.

При склонности организма к повышенной свертываемости крови и образованию тромбов в кровеносных сосудах количество продуктов, богатых кальцием, в рационе снижается.

Йоднормализует функции щитовидной железы. Почти половина всего йода, содержащегося в организме, находится в щитовидной железе, так как йод является важнейшим компонентом вырабатываемого ею гормона – тироксина. При длительном недостатке йода в пище развивается тиреотоксикоз. Довольно много йода в морской капусте, кальмарах, креветках, морской рыбе. Есть он также в хлебобулочных изделиях, плодах, овощах, в молоке и молочных продуктах. При дефиците в рационе йода нарушается обмен витамина С, а также снижается количество эритроцитов крови.

Цинк. Чайный гриб, кроме всего прочего, способствует усвоению цинка, уже имеющегося в организме. Цинк входит в состав ряда важнейших ферментов, обеспечивающих должное течение окислительно-восстановительных процессов и тканевого дыхания. Специфические последствия длительного недостатка цинка в пище – это прежде всего снижение функции половых желез и гипофиза головного мозга. Чтобы этого не случилось, взрослый здоровый человек должен ежедневно получать с пищей 10–15 мг цинка. Помимо чайного гриба, много цинка содержится в мясе гусей, фасоли, горохе, кукурузе, говядине, свинине, курице, рыбе, говяжьей печени. Есть цинк также в молоке, яблоках, грушах, сливе, вишне, картофеле, капусте, свекле и моркови.

Другие полезные вещества

Глюкуроновая кислота. Микробы уксуснокислого брожения превращают сахар в нелетучую глюкуроновую кислоту. Эта кислота при избытке солей кальция, соединяясь с сахаром, оседает на дне сосуда в виде кристалликов. Оказывает наиболее благотворное влияние на организм, обладает дезинтоксикационным действием.

Немецкий врач Валентин Келер занимался исследованием глюкуроновой кислоты, давая раковым больным настойку чайного гриба. Келер отметил отсутствие у больных новых метастазов, прекращение потери в весе, улучшение общего самочувствия, позволившее больным встать с постели, восстановление интереса к окружающему миру и ограничение потребления болеутоляющих средств.

Фолиевая кислотаимеет огромное значение в замедлении старения человеческого организма и его защите от рака. Фолиевая кислота жизненно необходима для обновления крови и выработки антител, очень важна в период беременности.

Молочные бактерии (лактобактерии)несут ответственность за здоровую микрофлору кишечника.

Дрожжеподобные микроорганизмытакже ответственны за здоровую микрофлору кишечника.

Углекислотавозбуждает аппетит, повышает общий тонус организма.

Полисахаридыочищают организм от ядовитых веществ, регулируют уровень холестерина в крови.

Белкиулучшают усвояемость минеральных веществ.

Спиртсодержится в чайном грибе в очень малом количестве. Предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний. В 15-дневном настое чайного гриба обнаружено 0,65 мг витамина С, а в 6-месячном – 4,4 мг.

Аскорбиновая кислота. Исследования настоя на аскорбиновую кислоту показали, что он может быть использован как продуцент аскорбиновой кислоты.

Кроме того, в грибе содержатся:

ферменты: каталаза, линаза, протеаза, зимаза, сахараза, карбогидраза, амилаза, триптические ферменты;

липиды: стерины, фосфатиды, жирные кислоты;

сахара: моносахариды, дисахариды;

пигменты: хлорофилл, ксантофилл;

пуриновые основания из чайного листа.

Это далеко не полный список полезных веществ чайного гриба. В нем множество органических веществ белковой природы со свойствами катализаторов. Они играют важную роль в обмене веществ, ускоряют химические процессы в организме. В целом взаимодействие всего химического состава чайного гриба и образует чайный квас, уникальный природный антибиотик, лишенный побочных эффектов антибиотиков искусственных.

Во время исследований было установлено, что чайный квас обладает противомикробным действием. Эти свойства связаны с накоплением в нем медузина – особого природного антибиотика. Он не ядовит и устойчив к кислотам и нагреванию. Даже при тяжелых формах стоматитов медузин оказывает терапевтический эффект всего за пять дней.

Чайный квас имеет множество полезных свойств. Он улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, нормализует кислотность желудка, быстро излечивает от кишечных инфекций, в том числе от дизентерии.

Как вырастить чайный гриб и ухаживать за ним

Гриб довольно живуч, но и для него нужны определенные условия. В первую очередь ему необходим кислород – поэтому прозрачную посуду, где будет жить ваш гриб, нужно накрывать не крышкой, а марлей. Посуда (обычно это двух – или трехлитровая банка) должна хорошо пропускать свет, но нельзя держать ее под прямыми солнечными лучами, лучше поставить в тень. Лучше иметь сразу две емкости: в одной будет обитать ваш гриб, в другую можно сливать готовый напиток.

От большого гриба нужно осторожно отделить дочернюю пленку и переложить его в чистую банку, аккуратно залив теплой водой. После этого прикрываем горлышко банки чистой марлей и оставляем на сутки при комнатной температуре. Помните: ни в коем случае нельзя закрывать гриб полиэтиленовой крышкой! Нельзя и отщипывать от гриба кусочки – так вы его травмируете, и он будет болеть.

На дне прежнего обиталища гриба останется слоистая дочерняя пленка. Ее следует аккуратно залить теплой водой, накрыть чистой марлей и оставить при комнатной температуре на сутки. В последующие несколько суток на этой пленке образуются бело-серые выпуклые колонии с ровными краями. Затем эти колонии постепенно сольются в одну большую и образуют толстую кожистую пленку. Пленка начнет разрастаться, и через две-три недели ее толщина уже будет составлять примерно 10–12 мм.

Настой будет оставаться прозрачным в течение всего процесса культивирования, а пленка при хорошем уходе должна слоиться. Со временем нижний ее слой темнеет, приобретая буро-коричневый цвет, и от него вниз свисают тяжи, а на дне сосуда сформировывается рыхлый осадок с зернистыми колониями такого же цвета. Когда новый гриб хорошо сформируется, можно заливать его заваренным чаем. Чайный гриб лучше всего растет и развивается в 10 %-ном сахарном растворе с добавлением настоя чая. В настое чая содержатся пурины – вещества, необходимые для жизнедеятельности бактерий гриба. Поэтому в сахарных растворах с чаем он растет быстрее.

Раствор с чаем готовят следующим образом: уже использованную для приготовления обычного чая заварку еще раз заливают кипятком, слегка охлаждают и процеживают через чайное ситечко, чтобы в жидкости не осталось плавающих листьев. Затем 1 л такой воды слегка подогревается. Делается это для того, чтобы в воде было легче растворить 100–150 г сахара. Нельзя, чтобы сахар лежал на дне банки или был растворен не полностью.

Когда подслащенная вода остынет, ее доливают в банку, где уже находится гриб. Ни в коем случае нельзя насыпать сахар прямо в банку на гриб, как делают многие. Сахар в нерастворенном виде способен нанести ему вред, оставить ожоги.

Настой чайного гриба редко употребляется цельным, разве что вы подкармливаете его ежедневно и концентрация кислоты в нем очень слаба. В других случаях настой следует разбавлять как минимум в соотношении 1: 2. Настой должен иметь приятный слегка кислый вкус, не вызывать сильного пощипывания языка и не раздражать слизистую рта.

Уже на 7 – 10-й день от начала процесса вы смело можете начинать дегустацию чайного гриба, выпивая в день по 2–3 стакана.

Когда ваш гриб изрядно разрастется (станет многослойным), его можно аккуратно отслаивать и, промыв отделенный слой холодной кипяченой водой и пересадив его в другую банку с питательным раствором, продолжать культивирование гриба.

Подкармливать гриб надо регулярно (не реже одного раза в 2–3 дня) слабым настоем чая с десятипроцентным содержанием сахара.

Кроме того, раз в две-три недели гриб нужно «купать». Как это делается? Для успешного проведения этой процедуры гриб следует аккуратно достать из настоя и тщательно промыть его в прохладной кипяченой воде. Затем поместить обратно в настой.

Вот опыт выращивания гриба, рассказанный одним из его поклонников.

...

В 1975 году при медицинском обследовании у меня обнаружилась гипертония 160/110. Был проездом в Москве, зашел в книжный магазин. Перелистывая взятую наугад книгу «Лесные друзья человека», в самом ее конце заметил статью про чайный гриб, прочитал ее и купил книгу.

По возвращении домой, в Омск, достал у знакомых чайный гриб и стал его выращивать по оптимальному рецепту, взятому из упомянутой статьи. На трехлитровую банку брал 10 % сахара, чайной заварки (50-граммовая пачка на четыре трехлитровых банки), наливал кипяченой и охлажденной до + 25...+30 градусов воды и клал промытый гриб блестящей стороной сверху (обязательно!).

Настаивал чай при окружающей температуре +25...+30 градусов. Зимой банки ставил около отопительной батареи. Время настойки – 10–14 дней. Затем чай сливал в чистую стеклянную посуду, процеживал через несколько слоев марли и помещал в холодильник.

Готовый чай я пил около двух с половиной лет ежедневно утром и вечером. Чай пила и вся моя семья, так что одной банки хватало на два дня, не более. Часто я кидал в банку при брожении несколько лимонных корочек, и чай имел привкус виноградного сока. Воду для чая надо использовать чистую, кипяченую и охлажденную до +25...+30 градусов. После слива готового чая гриб промывал в охлажденной кипяченой воде и снова заправлял банку.

Поскольку чая употреблялось много, пришлось наладить поточное его производство – до десяти трехлитровых банок. В середине 1978 года при очередной проверке здоровья обнаружилось вполне нормальное давление – 120/70, которое держится и по сей день. Чего и всем желаю.

Верхняя часть гриба должна быть белой, блестящей, а нижняя – буроватой, матовой. Качество чая в сильной степени зависит от качества воды. Нежелательно присутствие в воде хлора.

В. Починко, г. Омск

Не стоит забывать и о свойствах самого чая, той самой питательной среды, в которой обитает чайный гриб.

Химический состав чая непостоянен. Чайный лист можно сравнить с химической лабораторией, в которой все время происходят сложнейшие химические изменения, превращения одних веществ в другие. Но изменения эти происходят не только в процессе роста растения, но и в процессе переработки чайного листа. В зеленом чае, который, в отличие от черных, красных и желтых чаев (о них речь еще впереди), не подвергается ферментации, сохраняется больше полезных и экстрактивных, то есть растворимых, веществ (до 40–50 %). Кроме того, чай обладает исключительной способностью выделять в раствор только самые полезные для человека вещества, а бесполезные и вредные оставлять нерастворенными. В результате настой из качественного зеленого чая, приготовленный по всем правилам, представляет собой уникальную концентрацию ценнейших вкусовых, диетических и лекарственных веществ.

Тонизирующее действие чая связано с наличием в нем кофеина (теина). В одной чашке крепкого чайного настоя содержится примерно столько же кофеина, сколько в таблетке против головной боли. Несмотря на то, что кофеина в чае больше, чем в кофе, действует он значительно мягче, так как выступает не самостоятельно, а в сочетании с другим веществом – танином. В результате теин оказывает более опосредованное, мягкое действие на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы. Кроме того, чайный кофеин не задерживается и не накапливается в организме человека, что исключает отравление кофеином даже при самом частом употреблении чая. Помимо кофеина, в состав чая входят и другие алкалоиды – теобромин и теофиллин, которые оказывают сосудорасширяющее и мочегонное действие.

Широко известен тот факт, что чайный лист (в первую очередь совсем молоденький, только-только распустившийся, нежный) содержит особое вещество – танин. Его большое количество придает напитку горьковатый вкус. В некоторых сортах чая, кстати, эту горечь специально оставляют, но чаще с помощью специальных технологий содержание танина несколько снижают. Именно танин оказывает тонизирующее действие на организм, стимулирует умственную и физическую работоспособность, помогает бороться с переутомлением.

Однако это далеко не все полезные свойства чая. Кроме танина, в нем содержится еще более трехсот различных веществ – углеводы, белки, микроэлементы, витамины С, B1, B2, B3, B5, Р, K, до 20–25 процентов дубильных веществ и эфирные масла, создающие аромат.

Но и это еще не все. Наиболее важным компонентом являются так называемые флавоноиды и другие органические соединения, максимальное количество которых содержится именно в зеленом чае. Особенно активными веществами в нем являются полифенолы, такие как катехин. Полифенолы составляют по весу до 40 процентов высушенных листьев зеленого чая. Считается, что большинство полезных свойств зеленого чая обусловлено именно их наличием.

Кроме того, зеленый чай содержит кальций, магний, железо, марганец, натрий, кремний, фосфор и его соединения; редкого витамина Р, который способствует повышению иммунитета, в зеленом чае в 10 раз больше, чем в черном.

Вместе с кофеином, теофиллином, никотиновой и пантотеновой кислотами они оказывают тонизирующее и стимулирующее воздействие практически на все системы организма. При этом нормализуется работа сердца, улучшается состояние стенок сосудов, улучшается питание мозга, поддерживается нормальная свертываемость крови.

Большинство публикаций о положительном влиянии чая на здоровье человека свидетельствует о том, что он может предотвращать сердечные заболевания, в частности заболевания венечных артерий сердца, особенно у женщин.

На что способен чайный гриб

Борется с алкоголизмом

Алкоголизм – неумеренное потребление алкогольных напитков, ведущее к нарушению обмена веществ в организме, разрушению сердца, печени, почек. Систематическое употребление алкоголя ведет в результате к хроническому заболеванию. Хронический алкоголизм характеризуется физическими и психическими расстройствами, изменением личности.

Болезнь развивается постепенно, незаметно для окружающих и для самого пьющего. Один из ранних симптомов алкоголизма – исчезновение рвотного рефлекса при сильном опьянении. Постоянный признак хронического алкоголизма – похмельный синдром: прием алкоголя на следующий день после попойки снимает тошноту, головную боль, общую разбитость.

В последнее время изобретается все больше методов излечения от алкоголизма – от медикаментозных до психологических. Тем не менее болезнь поддается лечению с большим трудом, а тяга к спиртному «завязавшего» алкоголика сопровождает всю оставшуюся жизнь.

По поводу причин алкоголизма теорий не меньше, чем предлагаемых методик лечения. Среди них есть одна, имеющая самое прямое отношение к настою чайного гриба.

Историю вопроса исследовал петербургский ученый, главный нарколог Комитета по здравоохранению В. Николаенко. По его мнению, причина алкоголизма в том, что человек потребляет слишком мало продуктов брожения.

Изучая далекое прошлое человечества с помощью старинных книг, летописей, отчетов научных экспедиций, ученый пришел к выводу, что алкоголизм стал своеобразной платой человека за цивилизацию.

Точкой старта цивилизации считаются времена, когда люди начали использовать термостойкую посуду и научились готовить пищу на огне, что произошло примерно в X веке до нашей эры. А до того, если говорить о европейцах, около половины рациона примерно 400–500 поколений составляли продукты брожения.

На Руси в «допосудные» времена самыми распространенными напитками были перебродивший березовый сок под названием березовица и продукт брожения зерновых, он же квас. Овощи, ягоды мочили или сквашивали. А в продуктах брожения, как известно, содержится от 1 до 2 % алкоголя.

По мнению В. Николаенко, в те самые тысячелетия «всеобщего квашения» организм здорового человека научился синтезировать из имеющегося в продуктах брожения алкоголя внутренний, или так называемый эндогенный, спирт. Для работы этого механизма нужны «сырье» – продукты брожения, а также «производственные мощности», роль которых выполняет кишечная микрофлора, и налаженный механизм синтеза.

Внутренний спирт чрезвычайно важен для человека. Он участвует в обмене веществ, отвечает за тонус, иммунитет и энергетику организма, позволяет человеку чувствовать себя комфортно. И одна из причин тяги к алкоголю – недостаток внутреннего спирта.

Характер питания наших предков зависел от особенностей обжитой местности, в том числе – от количества продуктов, которые можно сквашивать. Чем больше человек ел квашеных продуктов, тем выше оказывалась способность организма вырабатывать внутренний спирт. И тем меньше в цивилизованные времена такому народу грозила алкоголизация.

В одной из своих работ В. Николаенко пишет: «Южные народы всегда употребляли продукты брожения в огромном количестве. Уровень эндогенного алкоголя у них высок, проблем с алкогольной зависимостью долгое время не было вообще. А вот на севере бродить нечему, за что северные люди поплатились низкой способностью организма вырабатывать эндогенный спирт. В связи с этим они напиваются до очень тяжелых состояний, а наутро ими овладевает не менее тяжелый похмельный синдром».

Механизм вырабатывания внутреннего спирта, предусмотрительно встроенный природой в организм человека, по-прежнему находится в нашем распоряжении. Но с тех пор, как появилась термостойкая посуда, человек все большее количество пищи стал готовить на огне и все меньше употреблял продуктов брожения.

Вместе с кипячением гибнет значительная часть натурального спирта, содержащегося в продуктах, так как температура кипения воды составляет 100 градусов, а спирта – 78 градусов. Внутренний «спиртзавод» приобщившихся к цивилизации предков начал испытывать дефицит сырья, а организм в ответ на эти «недопоставки» ответил снижением тонуса, иммунитета и склонностью к депрессиям.

Поступающий извне алкоголь возвращает полузабытое ощущение энергетического комфорта, но на короткое время, после которого наступает похмельный синдром, а попросту – отравление. Но поскольку организму нравится ощущение комфорта, постепенно развивается зависимость.

В. Николаенко уверен, что пьющие люди испытывают потребность вовсе не в водке, а в тех самых продуктах брожения, которыми их недокормили еще в детстве. «Не нотациями и нравоучениями, а квасом, кефиром или чайным грибом стоит ежедневно потчевать детей, чтобы они не выросли в любителей напитков покрепче», – пишет он в своей книге «История алкоголизации человечества».

Значительная часть всех методов лечения основана на внушении пациенту страха или отвращения к спиртному. При этом не учитываются последствия того, что происходит с организмом, отлученным от привычного «жидкого топлива». Ни причины, ни следствия после отказа патологического пьяницы от алкоголя никуда не деваются. Они не позволяют восстановиться разрушенному за годы возлияний иммунитету и терпеливо ждут своего часа, когда человек снова возьмется за бутылку. Чтобы этого не произошло, с успехом можно использовать настой чайного гриба.

Для того чтобы уменьшить тягу к спиртному, очень хорошо в период воздержания (в особенности после проведенного медикаментозного или психиатрического лечения) прибегнуть к возможностям чайного гриба. Пропорции при его настаивании нужно слегка изменить, чтобы усилить кислый вкус напитка. Не перестарайтесь – чересчур кислый вкус может прийтись не по душе тому, для кого вы его готовите. Важно, чтобы напиток понравился сразу, но пламенно пропагандировать его как прекрасное средство от алкоголизма не стоит. Дайте распробовать – дальше дело пойдет само.

Цель курса в том, чтобы на первых порах больной выпивал не менее литра настоя чайного гриба в день. Можно заправлять им окрошку, салаты, добавлять во всевозможные блюда, давать утром натощак и перед сном. В данном случае неважно, до или после обеда будет поглощаться чайный настой. Конечно, лучше принимать его по общепринятой схеме, но не всегда больные соглашаются ее придерживаться.

Если же лечение не вызывает протеста, то количество настоя чайного гриба (от 800 мл до 1 л) нужно разделить на 5–6 порций и пить в течение дня натощак или до еды. Через месяц дневную порцию можно уменьшить, но если больному напиток нравится, то сохранить в прежнем объеме. Через три месяца, вместе с постепенным исчезновением тяги к спиртному, можно просто сохранить настой в ежедневном рационе, желательно по утрам и вечерам, в профилактических целях. К тому же, если проводилось медикаментозное лечение, настой чайного гриба смягчит отравление организма как химическими препаратами, так и неумеренными возлияниями спиртного.

Лечит анемию

Анемией, или малокровием, называется снижение уровня гемоглобина в крови. Может быть приобретенной и врожденной. В зависимости от причин, вызвавших заболевание, выделяют постгеморрагическую анемию, вызванную кровопотерями, гемолитическую (из-за повышенного разрушения эритроцитов) и анемию как следствие нарушения образования эритроцитов.

Анемия может быть острой (развивается быстро, протекает с выраженными клиническими признаками) и хронической (развивается постепенно, почти бессимптомно). Это распространенное заболевание крови часто свойственно детскому возрасту из-за физиологических особенностей детского организма (незрелость органов кроветворения, их высокая чувствительность к воздействиям неблагоприятных факторов окружающей среды).

Анемия, вызванная дефицитом различных веществ (железодефицитная, фолиеводефицитная, белководефицитная) возникает из-за недостаточного поступления в организм веществ, необходимых для образования гемоглобина. Они нередки на первом году жизни, отмечаются при заболеваниях, сопровождающихся нарушением всасывания в кишечнике, при частых инфекциях и у недоношенных детей.

Проявления железодефицитной анемии зависят от степени тяжести заболевания. При легкой форме снижается аппетит, ребенок вялый, кожа бледная, иногда наблюдается небольшое увеличение печени и селезенки, в крови – уменьшение содержания гемоглобина до 80 г на 1 л (в норме содержание гемоглобина – от 170 г/л у новорожденных до 146 г/л – у 14 – 15-летних).

При заболевании средней тяжести заметно падают аппетит и активность ребенка, он вялый, плаксивый, кожа бледная и сухая, появляется шум в сердце, учащается ритм его сокращений, увеличиваются печень и селезенка, волосы становятся тонкими и ломкими. Содержание гемоглобина в крови снижается до 66 г/л.

На лице и ногах отеки, печень и селезенка сильно увеличены, пульс резко учащен, прослушиваются шумы в сердце, сосочки языка сглажены («лакированный» язык). Количество гемоглобина снижается до 35 г/л.

Витаминодефицитные анемии возникают из-за недостаточности содержания витамина B*12* и фолиевой кислоты, как врожденной, так и приобретенной после заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Симптомы витаминодефицитной анемии: одышка, общая слабость, сердцебиение, жгучие боли в языке, поносы, нарушения походки, притупление осязания. Появляются сердечные шумы, сглаженность и покраснение сосочков языка, искажаются некоторые рефлексы. Возможно повышение температуры, иногда возникают психические расстройства. Печень и селезенка могут быть увеличены. Заболевание носит хронический характер и протекает с обострениями.

В качестве лечения назначают препараты железа, витамины, аминокислоты, нормализуют питание. Очень полезен в таких случаях и чайный гриб.

...

У меня была железодефицитная анемия, вызванная частыми и сильными кровотечениями из-за миомы. Постоянная слабость, утомлялась от самой легкой нагрузки, волосы выпадали, ногти стали ломаться. Вскоре и одышка появилась, головокружение, боль в сердце, шум в ушах. Перед глазами то и дело мелькали мушки, иногда даже падала в обморок. Пила препараты – фенюльс и другие, на время становилось лучше, но ненадолго. Долго не хотела удалять миому, но потом уже не было сил терпеть, решилась на операцию.

После этого кровотечения перестали быть такими сильными, но от анемии не могла избавиться долго. Ела печенку, пила гранатовый сок, но все равно мушки перед глазами и слабость упорно не желали проходить. Тогда медсестра в нашей поликлинике посоветовала мне курс лечения растительной диетой и чайным грибом.

По утрам натощак нужно было съедать по 100 г сырой тертой моркови со сметаной или растительным маслом. До обеда, за 20–30 минут до еды, выпивать стакан настоя чайного гриба. Через час после еды – смесь из 7 частей морковного, 2 частей свекольного и 2 частей огуречного соков. За час до сна – стакан чайного гриба. Как она мне сказала, при таком лечении восстанавливается баланс питательных веществ, кровь обогащается витаминами и железом, растет содержание гемоглобина.

Пришлось купить соковыжималку. Три месяца я сидела на такой диете и запивала ее чайным грибом – так, как было сказано. С каждой неделей я чувствовала себя все лучше и лучше. Вскоре перестали наконец выпадать волосы, к тому же они обрели блеск, ногти перестали ломаться сами по себе, а ненавистные черные мушки перед глазами постепенно исчезли. Биохимический анализ крови показал, что уровень гемоглобина и железа находится в норме.

И. Макарова, г. Томск

Кроме смеси соков очень полезны щи из верхушек молодой крапивы, свежей или сушеной (на 1 л воды – пригоршня сырья). Такой вегетарианский супчик нужно есть в обед, заправляя настоем чайного гриба по вкусу. По утрам натощак и на ночь за час до сна – стакан настоя.

Если анемией страдает ребенок, настой чайного гриба нужно принимать не по стакану, а по полстакана, но по той же схеме. В качестве одного из лечебных блюд полезно давать детям протертую морковь, сваренную в молоке.

Снижает артериальное давление

Гипертония – это хроническое заболевание, которое проявляется постоянным, а в начальных стадиях периодическим повышением артериального давления. У больных отмечаются нервозность, прогрессирующая общая слабость, головные боли, шум в ушах, головокружения, боль в области затылка. Перед глазами мелькают мушки. У таких людей сон, как правило, бывает неполноценным, часто беспокоит бессонница.

Во время повышения давления может присоединиться чувство жара, лицо и другие участки кожи краснеют, затем на них выступает пот. Руки и ноги, наоборот, могут похолодеть. Пульс при этом становится чаще, а в области сердца возникают колющие боли. Выраженность и продолжительность этих симптомов зависит от того, насколько у человека повышено давление.

Принято считать, что гипертоническая болезнь является наиболее распространенным заболеванием среди людей среднего и старшего возрастов. При этом на разных территориях она встречается с различной частотой: высокие цифры артериального давления чаще выявляются у жителей крупных городов.

Более подвержены этой болезни люди, чья работа связана с нервно-психическим напряжением, стрессами, повышенной ответственностью (руководящие работники, диспетчеры, учителя и другие).

Постоянное нервно-психическое напряжение часто служит причиной возникновения гипертонической болезни. Эмоции, душевные переживания сопровождаются и у здоровых людей различными реакциями, в том числе повышением артериального давления. Частые же стрессовые ситуации рано или поздно приводят к стойкому высокому давлению.

Часто повторяющиеся эмоциональные стрессы и другие хронические раздражители нервной системы медленно, но верно закрепляют гипертонию на многие годы.

При любой стрессовой ситуации происходит мощный выброс адреналина. Этот гормон даже у здоровых людей способен повышать кровяное давление, чтобы обеспечить приток крови ко всем органам и мышцам нашего организма. Это универсальная защитная реакция в ответ на нервное раздражение. Под действием адреналина сердце начинает усиленно работать, сосуды суживаются, давление крови при этом повышается.

Если человек постоянно находится в состоянии стресса – испытывает страх, чувство тревоги, неуверенность в завтрашнем дне – сосудистый тонус нарушается, и уже на любую неприятность организм реагирует повышением давления. С каждым разом давление «скачет» все выше и выше. Поэтому людям, имеющим склонность к повышению кровяного давления, следует стараться избегать стрессовых ситуаций.

В развитии гипертонической болезни определенную роль играют и эндокринные факторы. Хорошо известно, что более склонны к повышению давления мужчины зрелого возраста, женщины в климактерическом периоде и люди с различной патологией гипофиза и надпочечников.

Люди, потребляющие большое количество поваренной соли, часто страдают от высокого давления. Это связано с задержкой натрия в организме, что провоцирует появление отеков, сужение сосудов и повышение объема циркулирующей крови, что ведет к повышению артериального давления.

Табак, кофе, алкоголь – мощные стимуляторы работы сердца и кровеносных сосудов. Эти вещества как бы подстегивают сердце, и оно начинает работать с перегрузкой. Алкоголь и табак – это яды, способные проникать в клетки всех тканей органов, вызывая обезвоживание и серьезные нарушения обменных процессов в организме.

При употреблении алкоголя возникает спазм сосудов и потеря их эластичности, что и ведет к повышению давления. Примерно 80 процентов людей, злоупотребляющих алкоголем, страдают от высокого артериального давления.

Табак содержит в своем составе никотин, который приводит к сужению просвета кровеносных сосудов, что, в свою очередь, ведет за собой отрицательное воздействие на стенки кровеносных сосудов. Кроме того, никотин является наркотиком, способствующим выбросу в кровь высокоактивных веществ. Курение учащает число сердечных сокращений, повышает артериальное давление, увеличивает нагрузку на сердце. Людям, склонным к повышению давления, не стоит увлекаться столь сомнительным удовольствием.

Употребление такого напитка, как кофе, способно вызывать кратковременное повышение артериального давления. Одновременное употребление кофе и курение вызывают большее повышение артериального давления, чем каждый в отдельности.

Эндокринные заболевания тоже характеризуются возникновением гипертонии. Например, при сахарном диабете часто сочетаются явления атеросклероза с болезнями сердца и гипертонии.

При заболеваниях щитовидной железы (гипотиреозе, гипертиреозе, токсическом зобе, тиреотоксикозе и других) в первую очередь страдают сердечно-сосудистая и нервная системы.

При токсическом зобе щитовидная железа выделяет в кровь чрезмерное количество гормона, отравляющего организм. В этом случае проявляются симптомы сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии.

При гипотиреозе недостаточность гормона щитовидной железы в организме способствует отложению холестерина на стенках сосудов, из-за чего и прогрессирует атеросклероз, проявлением которого служит повышение давления.

При нарушениях деятельности гипофиза может возникнуть болезнь Иценко – Кушинга. Один из основных признаков болезни – высокое давление, проявляющееся головными болями, а позже и болезнями сердца.

У женщин повышение артериального давления может наблюдаться во время беременности, в климактерическом периоде и во время приема гормональных таблеток.

Во время беременности могут возникнуть такие осложнения, как поздний токсикоз. При этом нарушаются функции нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем и системы гемостаза (постоянства состава крови). Основной симптом позднего токсикоза – повышение артериального давления.

У женщин в климактерическом периоде тоже может повыситься артериальное давление. Возникает так называемый климактерический синдром, который характеризуется ощущениями прилива жара к голове и грудной клетке, потливостью, бессонницей, беспричинным беспокойством, головной болью, головокружением, сердцебиением, повышением артериального давления. Однако эти нарушения являются преходящими и исчезают после того, как организм приспособится к новым физиологическим условиям.

Противозачаточные средства, действующим началом которых являются гормональные вещества, также могут являться источниками появления высокого давления.

...

До 48 лет не знала, что такое повышенное давление или учащенное сердцебиение. Но перед наступлением менопаузы почувствовала это, так сказать, и телом, и душой. Постоянные приливы крови к голове, обливаюсь потом, малейшее пустяковое расстройство – ударяюсь в слезы, ночью не могу заснуть почти до самого утра, днем хожу разбитая. А главное – постоянные головные боли. Анальгин, цитрамон и прочие болеутоляющие помогали только на несколько часов. Пошла к врачу на обследование. Там мне и сказали, что с наступление климакса давление начинает прыгать и чаще всего повышается. Сосуды уже не такие эластичные, организм перестраивается, и как только он привыкнет к новому состоянию, все войдет в норму.

Но пока бы он привыкал, я бы лезла на стену от постоянной сжимающей боли в затылке и висках. Не помогала и назначенная мне гормонально-заместительная терапия. И тогда подруга посоветовала мне попробовать чайный гриб.

Пила его натощак, утром, днем и вечером по одному стакану. После этого около 20 минут ничего не ела. Из других напитков оставила только зеленый чай и минералку, а черный чай и кофе исключила.

Уже через несколько месяцев прекратились внезапные и долгие приступы головной боли, связанные с повышенным давлением.

Ю. Мартова, г. Колпино

Если повышение давления сопровождается головной болью, то сосредоточена она чаще в области затылка. Боль может возникать не только в течение дня, но и утром, сразу после пробуждения. Беспокоят иногда и такие симптомы, как слабость, головокружение, сердцебиение.

Другая группа симптомов связана с поражением сосудов, развивающимся в результате повышенного давления. Это кровотечения – носовые, почечные (в этом случае в моче видна примесь крови), нарушения зрения (при поражении сосудов сетчатки глаз).

Слабость и головокружение могут возникнуть не только из-за высокого давления, но и из-за затрудненной доставки кислорода и питательных веществ в мозг. Причина этого – изменения в мозговых сосудах.

Когда в процесс вовлечены коронарные сосуды, питающие сердечную мышцу, она тоже испытывает дефицит кислорода и не справляется со своей функцией. Поэтому возможны боли в области сердца, а также одышка. Изменения могут коснуться не только мелких сосудов, но и таких крупных, как аорта. Не исключено расслоение ее стенки или разрыв аневризмы, что будет сопровождаться резкой болью.

Если повышенное давление связано с изменениями почечных сосудов при сахарном диабете, то вместе с головной болью, головокружением и другими возможными признаками повышенного давления присутствуют и признаки сахарного диабета. Больного в этом случае беспокоят постоянная жажда при частом и обильном мочеиспускании, изменение аппетита, кожный зуд.

Повышенное давление, вызванное сужением почечных артерий, обязательно будет сочетаться с болью в области сердца или за грудиной во время или после физической или эмоциональной нагрузки. Параллельно человек испытывает боли или онемение в икроножных мышцах.

Любые физические упражнения при мягкой и умеренной артериальной гипертонии повышают физическую работоспособность. Упражнения, направленные на тренировку выносливости (общеразвивающие, дыхательные упражнения, занятия на тренажерах, плавание, ходьба, бег), заметно стабилизируют давление. Однако во время сильной физической нагрузки систолическое (верхнее) давление резко увеличивается, поэтому лучше всего заниматься понемногу (по 30 минут) каждый день, постепенно увеличивая нагрузку от слабой до умеренной.

Ограничьте количество поваренной соли до 1 ч. ложки в день. Учтите, что многие продукты (сыры, копчености и соленья, колбасные изделия, консервы, майонез, чипсы) сами по себе содержат много соли. Никогда не досаливайте готовые блюда. Заменяйте соль пряными травами, чесноком. Если обходиться без соли трудно, можно приобрести соль с пониженным содержанием натрия, вкус которой почти не отличается от вкуса обычной соли.

Из рациона исключаются:

· свежий хлеб;
· бульоны из мяса, рыбы, птицы;
· жирные мясо и птица;
· жирную рыбу едят в небольших количествах;
· сыр заменяют кефиром;
· бобовые, квашеные и маринованные овощи;
· крепкий чай, кофе, какао.

Рекомендуемые блюда и продукты:

· вчерашний подсушенный хлеб;
· вегетарианские супы (поменьше соли);
· нежирное отварное мясо, и не чаще раза в неделю;
· кисломолочные напитки, творог;
· каши из риса и гречки, макароны;
· отваренные или запеченные овощи;
· спелые фрукты и ягоды;
· оливковое масло.

Очень полезно будет освоить методы психологической разгрузки: аутотренинг, самовнушение, медитацию. Важно стремиться видеть во всем положительные стороны, находить в жизни радость, работать над своим характером, меняя его в сторону большей терпимости к чужим недостаткам, оптимизма, уравновешенности.

Помимо этого, терапия может включать дыхательные упражнения, легкий массаж, акупунктуру, иглоукалывание, рефлексотерапию, нормализацию сна, соблюдение режима дня, прием натуральных и синтетических витаминов, антиоксидантов, пищевых добавок и общеукрепляющих сборов трав. Ну и конечно, не забывайте о чайном грибе.

...

Гипертонией страдала много лет. Работаю в школе, часто нервничаю, зарплата маленькая, а семья большая. Всегда находился повод для стресса. Когда наконец случился гипертонический криз, решила всерьез взяться за себя. Изучила множество методик самооздоровления (таблетки таблетками, но если пить их постоянно, потом очень трудно обходиться без них). Методом проб и ошибок пришла к такой методике.

Для начала нужно оздоровить кожу, восстановить ее функции путем открытия пор. Для этого рекомендуется сауна или русская парная баня.

При соблюдении несложных правил парение не принесет гипертоникам никакого вреда. В парную заходила ненадолго, после чего старалась подольше отдохнуть в предбаннике. Конечно, обильное питье – минеральная вода или травяной чай. После каждого пребывания в парной с головой обливалась холодной водой. Между парением (с веником делать этого не стоит) протирала тело жесткой мочалкой – поры открывались, и в кровь поступал кислород.

Итак, раз в неделю я посещала парную. Затем в течение двух недель утром и вечером съедала по два тоненьких ломтика лимона с медом. Мед нужно медленно рассасывать во рту. Мед с лимоном содержит большое количество калия, который необходим сердечной мышце. Прием меда с лимоном сочетала с чайным грибом.

Дважды в день (утром и вечером) выпивала натощак по 150 мл чайного гриба. После этого нельзя ничего ни есть, ни пить в течение 15 минут.

После двух недель лечения грибом увеличила дозировку: выпивала в день по 250 мл дважды в день.

После месяца такого лечения нужно дать организму отдохнуть и устроить перерыв – от двух недель до месяца. Затем курс лечения повторяю. О кризах давно забыла. Улучшились самочувствие, настроение, давление пришло в норму, и нервничать по пустякам я давно перестала.

О. Васина, г. Великий Новгород

Мед в сочетании с лимоном прекрасно укрепляет тонус сосудов и понижает артериальное давление, а сауна выводит из тела токсины. Кожа начинает дышать. Ценные вещества чайного гриба усиливают действие всех этих факторов.

Лечит атеросклероз

Это болезнь артерий, при которой происходит их сужение и нарушение функций. Кровоток в артериях ухудшается, кислород поступает в кровь в недостаточном количестве, и от этого важнейшие органы могут давать сбой. На стенках больных артерий всегда обнаруживают скопления холестерина. Это в свое время и дало повод считать холестерин причиной развития атеросклероза.

Настой чайного гриба выводит из организма шлаки, солевые отложения, а также преобразует вредные вещества путем химических реакций в полезные аминокислоты. Вот почему грибной настой так полезен при атеросклерозе и болезни Альцгеймера (старческом склерозе).

Очень эффективно лечение настоем чайного гриба по методике болгарского врача-натуропата А. Корвачева.

Курс лечения длится четыре недели. Любые алкогольные напитки в этот период категорически исключаются.

Первая неделя. Пить настой чайного гриба ежедневно раз в день (перед сном) по полстакана. После приема напитка ничего не пить в течение часа.

Вторая – четвертая недели. Настой гриба принимать дважды в день: перед завтраком – полстакана, перед сном – 1 стакан.

После курса лечения чайным грибом необходимо сделать перерыв на месяц, после чего курс следует повторить.

Познакомимся с опытом людей, применяющих чайный гриб против атеросклероза.

...

В молодости мы не думаем ни о том, что едим, ни об образе жизни в целом. Я всегда любила вкусно поесть, да и семья наша хлебосольная, любит удивить гостей хорошим столом с несколькими переменами блюд. Холодцы, домашние окороки, сало собственного посола, не говоря уже о соленьях и маринадах. Мы с братом с детства привыкли есть от души, и всегда мясные блюда. Работаю я водителем, и хотя работа тяжелая и устаю сильно, но ведь все равно она сидячая, как ни крути. Стали болеть ноги. Заметил, что ходить мне тяжело, все время тянет присесть. Стали болеть ступни и лодыжки. Пошел к доктору, после обследований поставили диагноз – атеросклероз.

Пришлось перестраивать свою диету, сократить мясо, особенно жирное, да и с курением завязал. Но облегчения настоящего не почувствовал. Стало, конечно, легче двигаться, но боль в ногах только ослабела, не пропала совсем.

Жена узнала у знакомых о чайном грибе и о том, что он помогает при высоком давлении и атеросклерозе. Стала поить меня по системе. Утром, на пустой желудок, – стакан, потом через полчаса легкий завтрак. Вечером, перед сном, – еще стакан натощак, и после этого ничего не есть. Вскоре я заметил, что ходить стало намного легче. Боль отступала с каждым днем, в ногах появилась легкость, исчезла хромота. Через два месяца я совсем забыл о ней.

И еще я заметил, что чайный гриб очень хорошо помогает держать диету. Видимо, он питательный, потому что, как выпьешь натощак, потом уже не переешь.

П. Котов, пос. Марьино

Лечит грипп, простуду

Иногда простуду удается перехватить на дальних подступах. Если вы чувствуете, что вам как-то не по себе, начинает шмыгать нос, появилась сонливость или необычная усталость – прислушайтесь к советам своего тела. Очень помогает горячий чай с лимоном или малиной, теплая постель и хороший сон. Как правило, в этом случае простуда проходит, не успев начаться.

Если вы все-таки заболели, не спешите в первые же дни принимать антибиотики или сульфаниламиды. При вирусной инфекции они не только бесполезны, но и вредны. Воспользуйтесь природными средствами.

Пейте больше жидкости – больше 1,5 л в день. Лучше, если напитки будут кисловатыми: компоты, морсы (замороженные ягоды клюквы и брусники теперь продаются круглый год) или травяные чаи с соком лимона. Прекрасное средство – крепкий куриный бульон с кореньями: согласно недавним исследованиям, уменьшает воспаление слизистых оболочек.

Витамин С уменьшает проявления простуды и ускоряет выздоровление. Положительно влияет на иммунный ответ и цинк, содержащийся в составе витаминных комплексов, а из продуктов – в пшене.

Ноги нужно держать в тепле – как только они начинают мерзнуть, нос «закладывает» с новой силой. Делайте паровые ингаляции. Можно поставить аромакурильницу с экстрактом эвкалипта или просто вылить половину пузырька в кипящую воду и подышать над кастрюлей. Комплексные препараты от простуды типа колдрекса облегчают состояние, но при этом фактически затягивают болезнь, мешая организму расправиться с вирусами.

Антибиотики, как известно, эффективны только против бактерий. Между тем оказалось, что в большинстве случаев острый бронхит, ринит, ларингит и общее воспаление верхних дыхательных путей вызывают вирусы, которым антибиотики не наносят никакого вреда.

Использование антибиотиков «не по назначению» – главная причина того, что некоторые бактериальные инфекции стали стойкими к лекарствам. Более низкое, чем нужно для лечения, содержание лекарства в крови не убивает возбудителей болезни, а помогает им разработать защитные механизмы. Впоследствии такие «продвинутые» микробы будут устойчивы и к высоким дозам лекарства. Куда безопаснее прибегнуть в случае простуды к чайному грибу.

...

В детстве я часто простужалась, но быстро выздоравливала. Иногда, чтобы не ходить в школу, старалась простудиться нарочно: поставлю стакан воды в морозилку, выпью перед открытой форточкой – и сразу ангина. Тогда я только радовалась, что можно дома посидеть.

Потом, в институте, я почти не болела. И вот однажды осенью, в конце сентября, знакомые позвали меня за город собирать грибы. За грибами я ходила очень давно, и плохо помнила, что нужно одевать, отправляясь в лес. Взяла мазь от комаров, куртку потеплее, рюкзак, корзину, нож, а обулась в кроссовки.

Когда мы встретились с ребятами на вокзале, все они были в резиновых сапогах. Выглядело это очень смешно, и я принялась отпускать всякие шуточки. Они же, увидев мои кроссовки, стали дружно отправлять меня домой. Лес, по их словам, был болотистый, и в кроссовках там делать нечего.

Я только отмахнулась. Резиновых сапог у меня все равно не было, а поехать хотелось. Тем более на улице еще тепло, и вряд ли даже с промокшими ногами можно заболеть.

До нужного места мы добирались долго. Сначала электричкой два часа, потом каким-то крошечным допотопным поездом по узкоколейке, спрыгнули с него и пошли в лес. Грибов было так много, что я забыла обо всем и только жалела, что не взяла корзину побольше. Через полчаса ноги у меня были мокрыми до колена, но я не мерзла.

В лесу мы провели почти весь день, а потом снова вышли на узкоколейку. Поезд опаздывал, мы сидели на пеньках очень долго. Мало-помалу начала пробирать сырость, и когда мы наконец сели в поезд, у меня уже стучали зубы. Мерзла я и все два часа в электричке.

Дома свалилась с сильной простудой. Тут и ангина, и бронхит. В институте занятия в разгаре, а я валяюсь в кровати. Пила антибиотики горстями, даже больше, чем нужно. Но бронхит все не проходил. Вот-вот должна была начаться сессия. Что делать?

Помогла бабушка. У нас на окне стоит банка с чайным грибом, она не только пьет его, но и лечится. А я почти никогда не пила его, не нравился он мне – кола и пепси куда вкуснее. Сначала я бабушке не поверила – не может какой-то напиток, да еще из-под странного гриба, похожего на старую тряпку, исцелять все болезни. Но решила ее не обижать и согласилась на лечение. И она стала лечить меня по-своему.

Чтобы прекратился кашель, просто растерла мне грудь настоем гриба, а потом положила на нее компресс, смоченный все в том же растворе. Чередовала растирания настоем с растираниями водкой. И пить заставляла натощак по 1 стакану три раза в день. И так с неделю. В общем, к сессии я была совсем здорова.

С. Полева, г. Петрозаводск

Для усиления свойств чайного гриба во время лечения простудных заболеваний используют такие травы, как зверобой, календула, эвкалипт. Настой чайного гриба особенно полезен с травами. В отлитый из банки стакан напитка полезно добавить чайную ложку меда и пить вместе с настоями трав.

Многие поклонники чайного гриба на себе испробовали его антипростудные свойства.

...

Чайный гриб живет у меня давно, и всякий раз я использую его, когда заболеваю. Климат у нас сырой и промозглый, я человек пожилой и не очень здоровый. Из-за аллергии могу принимать далеко не все лекарства, вот и мучилась до поры до времени, пока не научилась лечиться чайным грибом от ангины, гриппа и прочих простудных хворей.

Для лечения ангины самый лучший настой – семи-восьмидневный. Я полощу им горло – долго, от 5 до 10 минут, пока не почувствую облегчение.

Если беспокоит насморк, я промываю носоглотку этим раствором. Можно закапать раствор пипеткой или смочить в нем турундочки и заложить в каждую ноздрю. Кстати, это эффективно и при гриппе, и при хроническом насморке, которым я часто страдаю летом из-за моей аллергии. Закапываю в нос раз в день от трех до пяти дней, пока насморк совсем не исчезнет. Ну и пью его, конечно, примерно два стакана в день.

И. Матвеева, г. Саранск

Действительно, это прекрасный способ излечить насморк. Многие аптечные средства обладают только сосудосуживающим эффектом, они могут устранить заложенность носа, но не причину насморка. Настой гриба благодаря своему составу обладает свойствами природного антибиотика, и потому вполне уместно закапывать его в нос.

...

Чайный гриб начали пить недавно, всей семьей, от семилетнего сына до шестидесятилетнего дедушки. А две недели назад пришлось прибегнуть к нему как к лекарству против простуды. На работе меня научили, как действовать в таких случаях.

Ранней весной погода все время меняется. Утром, когда мы идем в сад, еще холодно, днем жарковато, к вечеру опять холод. Сын потеет в помещении, потом мокрый выходит на улицу, где его, распаренного, пробирает свежий ветерок, – и вот тебе простуда готова. После очередного ОРВИ меня научили лечиться чайным грибом и луком.

Сперва я натерла сыну ступни свежеразрезанной луковицей и надела на него теплые шерстяные носки. Затем добавила в стакан настоя чайного гриба немного лукового сока и слегка развела водой. Эту смесь он пил по полстакана утром, днем и вечером. Через три дня простуду как рукой сняло.

Правда, после первой порции сын жаловался, что вкус неприятный. Тогда я, кроме лукового сока, стала добавлять в настой ложечку меда. Пил с удовольствием и выздоровел на удивление быстро.

Ирина, г. Санкт-Петербург

Лук – старое испытанное средство от простуды, а в сочетании с настоем чайного гриба его эффект только усиливается. Можно применять лук и настой и другим образом: залить кипятком очищенную и порезанную луковицу, подождать 3 минуты, потом процедить. Наполовину разбавить настоем чайного гриба. Пить этот чай необходимо сразу, так как витамины быстро пропадают из-за горячей воды. Вкус можно улучшить, добавив немного меда.

Этот рецепт подойдет и тем, кто болен бронхитом, так как и чайный гриб, и лук смягчают кашель и способствуют отхаркиванию мокроты.

...

Я лечился от бронхита (осложнение после вирусной инфекции) при помощи чайного гриба и настоя липы. Три столовые ложки липы заливал 200 мл кипятка в эмалированной кастрюле, накрывал крышкой и ставил на 15 минут в кипящую водяную баню. Затем давал настою остыть и процеживал. Объем настоя доводил грибным напитком до 200 мл и растворял в нем столовую ложку меда. Пил теплым по полстакана 2–3 раза в день как потогонное и жаропонижающее средство.

Мой бронхит исчезал буквально на глазах. С тех пор пробую эту комбинацию липы с чайным раствором и на жене, и на внучке. Прекрасно помогает всем.

И. Сафонов, г. Вологда

Отхаркивающее действие цветков липы в сочетании с бактерицидным чайным грибом, к тому же богатым витамином С, – тут уж действительно никакой бронхит не устоит.

Прекрасно действуют при сильной простуде и растирания с чайным грибом. При высокой температуре хорошо добавить в настой чайного гриба немного воды и яблочного уксуса и растереть этой смесью грудь и руки, а если необходимо, то и верхнюю часть спины. Завязать шерстяным шарфом или пуховым платком.

...

Я использую старый рецепт моей бабушки, когда заболеваю сама или кто-то из детей. В четверти стакана настоя чайного гриба развожу пару ложек горчичного порошка, добавляю немного тертого чеснока. Этой массой мажу ступни ноги и потом надеваю шерстяные носки и оставляю на всю ночь. Утром носки нужно снять и смыть теплой водой высохший раствор. Через два дня простуда уже отступает.

Пробовала вместо настоя гриба разводить простой водой, но такого быстрого эффекта не получила.

Еще один рецепт с чайным грибом – при ангине. Смочить полотенце или мягкую ткань в грибном растворе, обернуть шею и сверху обмотать теплым шарфом. Одновременно полоскать горло тем же настоем. Проверено – ангина проходит очень быстро.

М. Филиппова, г. Вытегра

Лечит дисбактериоз

Дисбактериоз – состояние, при котором происходит нарушение нормального микробного состава кишечника. Наиболее часто дисбактериозом страдают дети, у которых он проявляется в виде расстройств пищеварительной системы, псевдоаллергической реакции на пищу. У новорожденных это вызвано ранним переходом на искусственное вскармливание, неправильным питанием, приемом антибиотиков матерью во время беременности, патологиями беременности, плохой экологической обстановкой.

У каждого здорового человека в кишечнике находятся бактерии, способствующие перевариванию пищи и выполняющие другие полезные функции. В случае ослабления иммунной системы происходят нарушения и в микрофлоре кишечника. Количество нормальной микрофлоры (молочнокислые и кишечные палочки, бифидобактерии и другие) сокращается, а патогенной (стафилококк, синегнойная палочка и так далее) увеличивается.

Причин, вызывающих нарушение микрофлоры кишечника, может быть множество:

- иммунодефициты (при раке крови, СПИДе, лечении злокачественных опухолей лучевой и химиотерапией);
- длительный прием антибиотиков;
- хронический панкреатит;
- непроходимость кишечника;
- злоупотребление алкоголем;
- нарушения питания.

Основные симптомы дисбактериоза – понос, анемия, потеря веса, неприятные ощущения в желудке. При появлении этих симптомов необходимо обратиться к гастроэнтерологу.

Обычно назначают строгую диету, прием бактериальных препаратов для восстановления кишечной флоры, средства для улучшения ослабленной моторики кишечника. Иногда симптомы дисбактериоза настолько сильны, что даже требуют отказа от приема антибиотиков без крайней необходимости.

Развитию дисбактериозов способствует и современный стиль питания. Продукты, насыщенные всевозможными добавками, консервантами, эмульгаторами и красителями, губительно сказываются на микрофлоре кишечника. «Мертвая», ненатуральная пища, лишенная необходимых питательных веществ и насыщенная химикатами, заставляет погибать полезные бактерии в микрофлоре кишечника.

Вредны для нормальной микрофлоры и антибиотики. Их назначение – уничтожать болезнетворные бактерии, вызвавшие воспалительный процесс. Но, к сожалению, избирательностью антибиотики не обладают: их воздействие затрагивает все микроорганизмы в человеческом теле, в том числе и представителей нормальной микрофлоры. Так и возникает дисбактериоз, последствия которого способствуют развитию тяжелых заболеваний. Это и заболевания желудочно-кишечного тракта, и разные типы аллергии, и неспособность организма противостоять вирусным инфекциям, и даже злокачественные опухоли.

Особенно опасны самостоятельное «назначение» себе антибиотиков и их бесконтрольный прием при первых же признаках любого недомогания. Сильные средства можно принимать только по рекомендации врача.

Сейчас фармацевтическая промышленность создает все новые группы антибиотических препаратов с усиленным действием. Эффективность их в борьбе с тяжелыми инфекциями возрастает, но увеличивается и список противопоказаний и побочных эффектов – в этом можно убедиться, прочитав аннотацию к любому из таких препаратов нового поколения. Поэтому и врачи назначают их только в случае необходимости, когда без этих препаратов обойтись никак нельзя.

Чайный гриб прекрасно лечит дисбактериоз. Если эта болезнь вызвана длительным приемом антибиотиков, он помогает организму быстрее избавиться от них, выводит их остатки и возвращает пострадавшую микрофлору кишечника к нормальному состоянию.

...

Осенью, в межсезонье, сильно простудилась, но продолжала ходить на работу – только-только устроилась и боялась, что уволят. Пила антибиотики – таблетку утром, таблетку вечером, после работы, и аспирин, чтобы сбить температуру. И так около двух недель. Потом стало совсем плохо – еле хожу, живот болит, температура падает совсем ненадолго, потом снова взлетает так, что ничего перед собой не вижу. В конце концов все-таки пришлось вызвать врача, чтобы взять больничный. Врач страшно меня ругал, потому что обнаружил пневмонию. То малое количество антибиотика, что я пила самостоятельно, только выработало у микробов иммунитет к ним, и теперь дозу пришлось сильно повысить по сравнению с обычной. Пару недель мне было очень плохо, потом болезнь стала постепенно отступать, хотя и оставалась сильная слабость.

Как только стала приходить в себя, почувствовала, что с желудком что-то неладно. Пища потеряла вкус – она имела привкус таблеток. Аппетит пропал совсем, постоянная тошнота и слабость, расстройства пищеварения… В общем, мое самолечение дорого мне обошлось. И тогда сам врач посоветовал мне пить чайный гриб – он нормализует микрофлору кишечника.

Моя мама как раз держала гриб у себя, но я его никогда не пила – не любила. Да и сам его вид – какая-то медуза, плавающая в баллоне, – казался мне очень непривлекательным. Но раз его рекомендует врач, я решила все-таки попробовать.

Начала с одного стакана натощак по утрам. Напиток оказался на удивление вкусным и таблетками не отдавал, но недостаточно сладким – подслащивать врач не велел – ни сахаром, ни медом. После трех дней утреннего приема чайного настоя обнаружила, что могу уже через 20 минут позавтракать без тошноты и усилий над собой. А через две недели, добавив и вечерний прием настоя (тоже натощак), я уже перестала испытывать отвращение к еде. Но для профилактики пила еще с месяц.

Теперь мы с мужем тоже держим дома гриб – мама дала нам новый, выращенный собственноручно. И пьем его каждый день понемногу. Вредные последствия антибиотиков в виде дисбактериоза совершенно сошли на нет.

М. Назарова, Москва

Чтобы смягчить вредное воздействие антибиотиков, каждый курс их приема нужно чередовать с профилактическим приемом грибного чая. Настой гриба можно пить и во время лечения медикаментами, но ни в коем случае не запивать им таблетки – в этом случае попросту произойдет нейтрализация лекарственного препарата в целом. Интервалы между таблеткой и настоем должны составлять 2–3 часа. Принимать нужно по полстакана грибного чая спустя указанное время после каждой таблетки или укола сильнодействующего антибиотика.

Если же курс лечения антибиотиками уже закончен, то для восстановления организма необходимо в течение 20 дней выпивать по 400 мл настоя чайного гриба ежедневно. Курс лечения рассчитан на 10 недель.

Первая неделя. В это время нужно 3 раза в день пить раствор плантаглюцида (вытяжку из подорожника) по *1 /3* стакана за полчаса до еды. Можно заменить и семенами подорожника, собранными осенью, но с плантаглюцидом куда меньше хлопот.

Вторая неделя. Продолжайте пить плантаглюцид, но только 2 раза в день (по полстакана перед завтраком и обедом). Не позже чем за час до сна начните принимать по полстакана настоя чайного гриба.

Третья и четвертая недели. Выпейте полстакана плантаглюцида утром за полчаса до еды. Через 15 минут после завтрака *1 /4* ч. ложки меда рассосите во рту.

За полчаса до обеда снова выпейте полстакана плантаглюцида. Через 15 минут после обеда снова рассосите *1 /4* ч. ложки меда. В течение получаса не следует пить.

За час до сна выпейте 1 стакан настоя чайного гриба.

Пятая – восьмая недели. Плантаглюцид в это время исключите. За полчаса до завтрака рассосите четверть чайной ложки меда, после завтрака выпейте стакан грибного настоя вместо чая или кофе.

Перед обедом и ужином повторите приемы меда в том же количестве. После ужина выпейте 1 стакан настоя чайного гриба.

Девятая и десятая недели. Дважды в день перед едой принимайте по полстакана плантаглюцида. После завтрака и ужина пейте по 1 стакану грибного чая – вместо обычного чая или кофе.

Против желчно-каменной болезни

Желчно-каменная болезнь – заболевание, при котором происходит образование конкрементов (камней) в желчном пузыре, проявляющееся желчной коликой. Камни в желчном пузыре вызывают холецистит – воспаление желчного пузыря. Причины холецистита – инфицирование и нарушение оттока желчи, нерегулярное питание, запоры.

Развитию желчно-каменной болезни способствуют следующие факторы:

· возраст;
· генетическая предрасположенность;
· заболевания подвздошной кишки;
· прием некоторых препаратов (эстрогенов и т. д.);
· перебор жирной пищи, мучных изделий, сахара;
· голодание;
· ожирение;
· беременность.

В большинстве случаев камни в желчном пузыре не вызывают никаких неприятных ощущений. Иногда человек испытывает вздутие живота, боль в правом подреберье, тошноту, непереносимость жирной пищи, горечь во рту. Может развиться и желчная колика – резкая колющая боль, отдающая в правую лопатку, правое плечо, реже – в поясницу. При этом часто возникают тошнота и рвота. Колика может продолжаться от 15 минут до 5–6 часов.

...

С детства очень любила копчености и маринады. Селедка, шинка, буженина, соленые огурчики, копченый окорок – просто жить без этого не могла. И муж у меня такой же.

До поры до времени мы на здоровье, да и на фигуру, не жаловались. Видимо, оно было дано нам крепким от природы. И только годам к сорока пяти начались проблемы. Как-то незаметно мы набрали вес, и очень изрядно. Видимо, процесс шел медленно и постепенно, поэтому вовремя не спохватились. Попробовали худеть, отказались от любимых блюд. Нас хватило на неделю, после этого так голод замучил, что мы вернулись к любимой жареной картошечке, селедочке, копченым окорокам и рыбе.

Только недолго мы радовались – у мужа случилась желчная колика. Рвота, дикая боль в боку и животе, пожелтевшее лицо – мы уж решили, что у него гепатит. Когда приехала «скорая помощь», выяснилось, что это колика. Его увезли в больницу, где обследование выявило несколько мелких камней. Врач, узнав о его рационе, сказал, что, если так пойдет дальше, удаление желчного пузыря неизбежно. Особенно если случится вторая колика. Назначил очень строгую диету и прописал дорогое лекарство, которое должно было постепенно раздробить камни и вывести их из пузыря.

Испугалась и я за свой желчный пузырь и печень, сходила к участковому врачу, поставили диагноз – холецистит.

В общем, на диету сели вместе. И на сей раз придерживались ее очень строго. Мяса он вообще почти не ел, а вот овощи и фрукты в сыром виде – с удовольствием. Кроме маринадов, лука, чеснока, бобовых и щавеля. Их сменили сухарики, овощные и молочные супы, каши и кисломолочные продукты. Масло – только оливковое.

Лекарство муж пил, а кофе и чай заменил чайным грибом. Чайный гриб применяли так: утром – полстакана натощак. Через 3 часа – еще полстакана, днем, ближе к вечеру, – стакан и на ночь – стакан (после 8 вечера мы уже не ели). И с этого момента камни у мужа начали дробиться и выходить все быстрее. Да и объемы наши уменьшались буквально на глазах.

М. Анина, Санкт-Петербург

А вот и другой рецепт с чайным грибом.

...

Долго мучилась с холециститом и камнями в желчном пузыре, пока методом проб и ошибок не пришла к такому методу.

Для растворения небольшого количества конкрементов в желчном пузыре настой чайного гриба нужно комбинировать с огуречным соком.

Курс лечения – не менее месяца. Утром и в обед перед едой нужно выпивать по стакану свежеотжатого огуречного сока. Вечером, за час до сна, – сначала полстакана огуречного сока, затем полстакана настоя чайного гриба.

Такой метод не только способствует растворению камней, но и облегчает неприятные симптомы желчно-каменной болезни.

Другой рецепт. Смешать четверть стакана оливкового масла и полстакана настоя чайного гриба. Пить за час до сна, не раньше чем через два часа после еды, предварительно очистив желудок и сделав клизму. После клизмы и приема смеси лечь в постель на правый бок. Утром клизму повторить. Такую процедуру проводят раз в 4–5 дней.

Н. Никитина, г. Отрадное

Полезна при холецистите комбинация настоя овса и настоя чайного триба. С утра и днем нужно пить по полстакана овсяного отвара (500 г овса залить 1 л кипятка и настаивать 40 минут, затем процедить). На ночь, за час до сна, – стакан грибного чая.

А вот еще один рецепт. При камнях в желчных протоках и печени нужно пить настой чайного гриба в комбинации с настоем березовых листьев (1 ст. ложка на 1,5 стакана воды). Сначала нужно залить листья кипятком и кипятить на малом огне 10 минут. Когда остынет, процедить и смешать со стаканом настоя чайного гриба. Эту смесь жидкостей нужно выдерживать два дня, потом принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – 3 месяца. Хорошо применять при мелких камнях. Будут боли, схватки, колики, тошнота. Нужно терпеть. Все камни выйдут.

Кандидоз

Это заболевание характеризуется зудом, более или менее выраженным, иногда чувством жжения и выделениями, необильными и без резкого запаха. Симптомы молочницы обычно появляются за неделю до менструации.

Симптомы зуда при кандидозе выражены сильнее у женщин, предрасположенных к аллергии. Обычно зуд усиливается к вечеру и в тепле (после ванны, в постели), иногда мешает спать. Выделения обычно густые, белого цвета, сливкообразные или творожистые, хлопьевидные. Этих признаков может и не быть. Заболевание вызвано грибками рода *Candida*.

Для диагностики проводится микроскопия мазка.

К кандидозу влагалища предрасполагают беременность, гормональная контрацепция (эстрогены), сахарный диабет и недавнее лечение антибиотиками. Супружеский кандидоз (в результате передачи *Candida* партнеру во время полового акта) встречается не так часто.

Передача *Candida* от матери к новорожденному происходит в 70 процентах случаев.

Лечить кандидоз надо прежде всего как инфекционное заболевание – уничтожить возбудителя, убедиться в том, что он уничтожен, и предотвратить его возвращение.

Почему противогрибковые препараты в лечении кандидоза не всегда помогают? Вовсе не потому, что они малоэффективны. Причин несколько: назначена слишком малая доза или проведен неоправданно короткий курс лечения; лечение ведется бессистемно (например, самолечение от случая к случаю), и со временем вырабатывается устойчивость грибков *Candida* к препаратам. Иногда имеет место смешанная (вызванная разными микробами) инфекция, и какие-то возбудители остаются.

К тому же кандидоз после лечения часто рецидивирует. Исследования показали, что их вызывает все тот же штамм грибка *Candida*, что и в начале инфекции. Что это значит? Недолечили? Он прячется там, где его не достать? Или переходит из другого места? Однозначного ответа на эти вопросы пока нет.

Ясно одно – только противогрибковые средства сегодня проблемы не решают. Вернее, это решение нельзя признать окончательным.

Чтобы выправить ситуацию, многие врачи назначают разные препараты и биодобавки. Однако эффект большинства этих методов не доказан. Например, использование препаратов с бактериями (внутрь или на тампонах) не имеет научного обоснования.

Для лечения молочницы применяются противогрибковые средства как для наружного, так и для внутреннего использования, а также противомикробные препараты местного действия.

Противогрибковые средства для приема внутрь раньше назначал только врач. Это объяснялось сложностями их назначения и опасениями побочных эффектов. Их использовали, когда местное лечение долгое время не помогало или вызывало аллергию.

С появлением новых безопасных противогрибковых препаратов положение изменилось. Дозировка некоторых средств позволяет излечивать свежий кандидоз всего одной капсулой препарата. Это очень удобно – однако и эти препараты не спасают ни от возможности рецидива, ни от развития устойчивости к ним и вообще к любому противогрибковому препарату впоследствии (перекрестная устойчивость *Candida*).

...

На работе нечаянно защемила железной дверью палец. Началось нагноение под ногтем, пришлось идти к хирургу вскрывать нарыв. Регулярно ходила на перевязки и по рецепту врача пила много антибиотиков. Видимо, переборщила, к тому же забыла, что вместе с ними нужно пить нистатин, чтобы избежать грибковых заболеваний. В результате развился кандидоз.

Услышала от подруги, что молочницу можно вылечить тампонами, смоченными в настое чайного гриба. Правда ли это, не знаю, но действительно попробовала такой метод. Никакого улучшения не заметила.

Е. Матвеева, г. Курск

В некоторых методиках избавления от молочницы при помощи чайного гриба действительно рекомендуются тампоны, пропитанные грибным чаем, а также спринцевания настоем. Не стоит этого делать. Грибной чай принимают внутрь на фоне местного лечения другими средствами – и лучше, если эти местные средства назначит врач. Если традиционное лечение не помогает – болезнь упорно возвращается или вовсе не желает исчезать, можно применить такой способ лечения.

В течение месяца принимать не менее 800 мл грибного чая в день, разделив на 4 порции. Пить за полчаса до еды. Из рациона исключить острое, соленое, сладкое и копченое. Сочетать прием настоя с горячими ваннами из сосновых почек: залить 100 г сосновых почек 10 л кипятка, подержать на малом огне 30 минут и настоять 1 час. Принимать горячие ванны. После ванн проводить спринцевания: залить 2–4 ст. ложки травы зверобоя двумя литрами воды, кипятить 20 минут, процедить.

Обе процедуры лучше проводить перед сном. На ночь, за час до сна, принять последнюю порцию грибного чая.

Колит

Воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Нередко возникает при хронических воспалительных заболеваниях кишечника, а также инфекциях, вызываемых бактериями, вирусами или простейшими. Чаще всего это дизентерийные микроорганизмы, сальмонеллы, стафилококки, стрептококки, иногда – аллергены или токсины. Иногда колит вызывается наличием глистов. Однообразное, неполноценное питание, злоупотребление алкоголем, немытые перед едой руки или поедание плохо промытых фруктов или овощей тоже прямой путь к колиту, как и нелеченый дисбактериоз.

При остром колите часто воспаляются желудок и тонкие кишки, что приводит к нарушению нормальной работы не только толстой кишки, но и других органов желудочно-кишечного тракта.

Основные симптомы острого колита: боль в животе, кровь и слизь в кале, вздутие живота, понос. Такие проявления могут сохраняться в течение нескольких недель. Без соответствующего лечения острая форма может перейти в хроническую.

Обострения начинаются из-за потребления продуктов, которые оказывают раздражающее действие на толстую кишку, аллергической реакции, длительного приема антибиотиков или общего переутомления.

Симптомы хронического колита: боль в животе, поносы, чередующиеся с запорами, выделение слизи (возможно с примесью крови), потеря аппетита, слабость.

При обострении колита нужно в течение 1–2 дней воздержаться от пищи, затем соблюдать соответствующую диету – щадящую, но полноценную, богатую витаминами и питательными веществами. Очень важно предотвращать запоры, которые раздражают слизистую кишечника и способствуют выделению слизи. Чрезмерное использование слабительных при колите не рекомендуется.

Из рациона исключаются:

· свежий хлеб и сдоба;
· молочные, гороховый, фасолевый супы;
· жирные мясо, птица, рыба, копчености;
· соленья, маринованные овощи, сырые непротертые овощи, сладкий перец, лук, чеснок, грибы, редис, редька, некоторые фрукты и ягоды в сыром виде.

Рекомендуемые блюда и продукты:

· подсушенный хлеб;
· супы на некрепком обезжиренном мясном или рыбном бульоне, на овощных отварах, с вермишелью, протертыми крупами, щи из свежей капусты (при переносимости);
· нежирные мясо, птица, рыба, отварной язык;
· простокваша, кефир, сыр, творог, оливковое масло;
· каши, кроме перловой и пшенной;
· картофель, кабачки, морковь, свекла, капуста, зрелые мягкие фрукты и ягоды, апельсины, мандарины, виноград без косточек.

Настой чайного гриба очень полезен при колите. Он насыщен необходимыми питательными веществами, отлично регулирует стул, восстанавливает микрофлору кишечника и к тому же подавляет патогенные микробы в кишечнике. Если колит сопровождается поносами, то настой чайного гриба нужно развести водой в соотношении 1: 1.

...

Колит нажила, видимо, еще в студенческие годы. Питание в столовках, а то и просто сухомятка, иногда – сухарики или сушки на весь день и чай. Тогда все мне казалось нипочем – разве в юности мы думаем о последствиях. Заболит живот – попью кефиру или бенальгин съем, чтобы боль отступила.

У нас с мужем двое мальчишек. Когда в доме столько мужчин, нужно постоянно заботиться об их питании, вот и кручусь постоянно у плиты. Сядем вместе за стол, я проглочу пару кусочков и больше не могу – либо боль в животе, либо изжога, либо просто тяжесть. Либо потом будут проблемы со стулом.

На работе еще хуже. В обед перехвачу что-нибудь в кафе – есть-то хочется. Потом мучаюсь до вечера. К врачам ходить не люблю, просто спрашивала в аптеке что-нибудь от изжоги и боли в животе. Альмагель на время снимал симптомы, но потом все начиналось снова.

Пришлось все-таки идти к врачу. Поставили диагноз – хронический колит с обострениями, назначили диету и лечение. Но обострения возвращались. Тогда попробовала лечиться по совету подруги чайным грибом – когда обострений не было. Пила по полстакана утром, днем и вечером до еды. Исчезли несварение и проблемы со стулом, перестала мучить изжога, вернулся аппетит, наконец-то могу спокойно сесть за стол вместе со всеми. Спасибо чайному грибу!

Л. Андреева, г. Рязань

Вне обострений колита можно пить по стакану слабокислого грибного чая два раза в день до еды. Существует и специальная схема лечения грибным чаем при хроническом колите. Проводиться она должна по согласованию с врачом, на фоне правильной диеты. Курс рассчитан на 6 недель.

Первая-вторая недели. Принимать по 20 капель 30 %?ного спиртового настоя прополиса (приобрести в аптеке), разводя их в половине стакана теплой воды или молока, 3 раза в день за час до еды.

Третья неделя. Утром и вечером продолжать принимать прополис. Дневной его прием заменить стаканом слабокислого настоя чайного гриба. Если прием настоя вызовет сильный понос, нужно уменьшить концентрацию настоя и наполовину уменьшить дозу (до полстакана). Если неприятных ощущений не последует, ничего менять не надо.

Четвертая неделя. Последний, вечерний прием прополиса заменить стаканом слабокислого грибного чая. Утром – прополис, днем и вечером – настой чайного гриба.

Пятая неделя. Прекращаем пить прополис, переходим на трехразовый прием грибного чая – по стакану три раза в день.

Шестая неделя. Пьем два раза в день по полстакана чайного гриба натощак.

При хроническом колите

* Вам понадобятся 1 ч. ложка сухого зеленого чая, 1 ст. ложка ягод калины, 2 стакана кипятка. Заварить чай и калину кипятком в чайнике, дать настояться. Принимать по четверти стакана 3 раза в день.
* По 1 ч. ложке зеленого чая, золототысячника, шалфея и ромашки, 2 стакана воды. Заварить как чай и выпить стакан в течение дня в 3 приема.

С лечебной целью ромашку употребляют как антисептическое, противовоспалительное, вяжущее, мягчительное, желчегонное и потогонное, обезболивающее и противоаллергическое средство. Ромашка возбуждает центральную нервную систему, усиливает рефлекторную деятельность спинного мозга, ускоряет дыхание и ритм сердца, расширяет сосуды мозга.

Пародонтоз, стоматит

Мало кому известно, что чайный гриб благодаря своим бактерицидным свойствам способен лечить заболевания десен и слизистой оболочки рта, такие как пародонтоз и стоматит.

Пародонтоз – это поражение тканей пародонта (пародонт включает в себя слизистую, которая покрывает кость, связочный аппарат, который удерживает зуб в кости, и непосредственно участок челюсти, где расположен зуб). Часто пародонтоз идет рука об руку с заболеваниями нервной системы, возникает после череды стрессов или при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, эндокринных, обменных нарушениях.

В этом случае видимых изменений в виде залежей зубного камня и кровотечения нет. Атака на зуб идет под десной – там без воспаления разрушается костная ткань. Десны истончаются, оседают – появляются эффект «клиновидных зубов» и гиперчувствительность эмали. При разном течении пародонтита и пародонтоза финал, как правило, один – потеря зуба. Выявляется пародонтоз при обычном посещении стоматолога.

Пародонтоз рано или поздно приводит к потере всех здоровых зубов, плюс к этому велика вероятность присоединения вторичной инфекции, которая негативно действует не только на зубочелюстную систему, но и на весь организм в целом. Инфекции полости рта способны вызвать массу осложнений: синуситы, лимфадениты, абсцессы, флегмоны и так далее.

Заболевания слизистой оболочки рта объединяются под общим названием – стоматиты. Если же поражается слизистая оболочка не всей полости рта, а только отдельного участка – языка, губы или нёба, то говорят о глоссите, хейлите или палатините соответственно.

Причиной возникновения стоматитов могут являться различные факторы: те, которые воздействуют непосредственно на слизистую оболочку рта, а также заболевания организма – болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, ослабление иммунной защиты, аллергические реакции, нарушения обмена веществ и многие другие.

Отдельного разговора заслуживают стоматиты, возникающие при стоматологических проблемах. В этом случае причиной является несоблюдение пациентом гигиены полости рта, обильные зубные отложения, разрушенные зубы. Кроме того, стоматиты могут возникать при нарушениях в технике стоматологических манипуляций. Их причиной становятся микротравмы, использование разнородных металлов при лечении и протезировании, воздействие химических веществ.

Первым делом врачи устраняют все раздражающие факторы. Проводят санацию полости рта, обработку острых краев зубов, правильную подгонку зубного протеза, если требуется. Откажитесь от горячей и острой пищи и от курения.

Бактерицидные свойства чайного гриба действуют подобно антибиотику, только антибиотику природному. Поэтому полоскание настоем убивает все микробы, поселившиеся в слизистой оболочке рта. Если к настою добавить отвар из трав, его действие будет еще более эффективным.

...

Много лет страдал пародонтозом. Часто уезжал в экспедиции, поскольку работал геологом, порой не было возможности чистить зубы как следует по несколько дней, а то и недель. Да и есть приходилось что придется. В молодости все нипочем, но к сорока годам зубы стали разрушаться. Сначала разрушился один зуб, потом процесс начался еще под двумя. Не успевали стоматологи разобраться с одним зубом, как спустя какое-то время процесс начинался под другим. И пасты я менял, и щетки, и пищу старался выбирать щадящую – все без толку. И полосканий каких только не испробовал.

Услышал от товарища о чудодейственных свойствах чайного гриба. Он уверял меня, что настоем лечат не только инфекции во рту, но даже открытые раны, настолько сильны его бактерицидные свойства. Сначала не поверил ему, думал, какая-то байка. Все равно что обычным чаем лечиться или лимонадом. Но все-таки решил попробовать – и не пожалел.

Действовал я по инструкции своего друга. Он дал мне девятидневный настой гриба и велел полоскать четыре раза в день по 10 минут. Спустя неделю воспалительный процесс в ткани десен пошел на убыль. Тогда я по собственной инициативе решил добавить в настой еще и травы. Пробовал то одно, то другое, пока не избавился от пародонтоза окончательно.

С радостью поделюсь своими рецептами, может быть, они помогут таким же страдальцам, которым когда-то был я.

Вот мой первый рецепт. Беру 3 части шиповника, 2 части шалфея, по 1 части березовых листьев и травы душицы. Все тщательно перемешиваю. В литр кипящей воды кладу 10 столовых ложек сбора, настаиваю минут девять, потом процеживаю. Когда остынет, добавляю этот настой к литру настоя чайного гриба. Денька три эта смесь настоев должна постоять спокойно. После этого полощите ею рот так часто, как можете. Уже через неделю вы почувствуете улучшение. Можете посетить стоматолога, чтобы он сказал вам, в каком состоянии теперь ваш пародонтоз.

Еще рецепт. Возьмите 2 части шалфея и по 1 части цветков календулы, листьев грецкого ореха и травы тимьяна ползучего. Все это можно свободно купить в аптеке. Смешайте и залейте 5 столовых ложек смеси литром кипятка. Пусть постоит с полчасика, потом можете процедить, остудить и залить в литр девятидневного настоя чайного гриба. Через 3 дня настой можно использовать для полоскания полости рта несколько раз в день.

Третье средство от пародонтоза. Беру по одной части корней аира и листьев вахты трехлистной. Заливаю 2 столовые ложки смеси полулитром кипятка, 20 минут настаиваю и процеживаю. После остывания доливаю полученную жидкость к полулитру настоя чайного гриба и оставляю на три дня. После этого можете смело полоскать рот как можно чаще.

А. Мамонтов, г. Лодейное Поле

Чайный гриб, будучи самостоятельным, вполне самодостаточным средством от многих болезней, прекрасно дополняет лекарственные растения и улучшает их качества. В процессе настаивания под действием ферментов чайного гриба такой настой помогает намного быстрее. В борьбе со стоматитом тоже используются такие смешанные настои.

...

Сынишка у нас ходит в садик с трех лет, сейчас ему уже пять. В отличие от многих других детей, он почти не болел, не простывал там. Пару раз была ангина – и все. До поры до времени со здоровьем у него все было в порядке. И вдруг мы заметили, что он почти ничего не ест и худеет на глазах. Спрашиваем, в чем дело, – говорит, что рот болит. Думали, ангина, посмотрели – горло чистое. Пришли к педиатру, тот поставил диагноз – афтозный стоматит. Сын всегда любил все в рот тащить, вот и подхватил болячку.

Прописали нам мазь, которой нужно было смазывать афты. Вкус ее настолько не понравился сыну, что каждая процедура сопровождалась слезами, криками и протестами. Да и стоматит упорно не желал исчезать. Снова пришли к нашему педиатру, и он дал нам удивительный рецепт – бороться со стоматитом при помощи чайного гриба. Мы с мужем даже растерялись и не знали, стоит ли лечиться таким образом. Но потом все же решили попробовать. Способ приготовления такой.

Берем на две части корней ежевики одну часть цветков василька. На 2 столовые ложки сбора потребуется примерно пол-литра воды. Заливаем сбор водой, ставим на огонь и кипятим 5 минут. Добавляем после остывания к полулитру настоя чайного гриба. Держим еще три дня – и все, полоскание готово.

К нашему удивлению, сын без слез и протестов начал полоскать рот этой смесью жидкостей и даже говорил, что ему вкусно. Очень скоро стоматит уже стал историей. Но раз в две недели мы снова просим его прополоскать рот – для профилактики.

И. Белоцерковская, г. Санкт-Петербург

Если у ребенка повышенная чувствительность ко вкусу пищи, можно посоветовать другой сбор, все компоненты которого будут приятны малышу. К тому же им не надо полоскать рот, нужно просто пить его после еды.

Нужно взять по две части плодов черной смородины и листьев крапивы, и одну часть плодов красной рябины. Залить 4 ст. ложки 400 мл кипятка, настаивать полчаса и процедить. После остывания нужно добавить настой в 1 л грибного чая. Выдерживаем три дня. После этого можно пить настой по полстакана 3 раза в день после еды.

Чайный гриб от разных неприятностей

При мочекаменной и почечно-каменной болезнях

* По 2 части листьев березы и листьев брусники, 4 части листьев земляники, 3 части цветков липы.

Заварить травы как чай в пропорции 2 ст. ложки на 500 мл воды. Дать настояться полчаса и процедить. После остывания смешать с 500 мл 10-дневного настоя чайного гриба и оставить на 2 дня в прохладном месте. Пить по полстакана три раза в день после еды.

Помимо лечебного средства, такой чай рекомендован как общеукрепляющее для взрослых и детей при истощении и после тяжелых заболеваний.

* Возьмите 4 части листьев брусники, 10 частей травы земляники, 6 частей листьев смородины, 500 мл воды, 500 мл чайного настоя.

Залить 100 г смеси растений 500 мл кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. После остывания смешать с 500 мл 10-дневного настоя чайного гриба и оставить на 3 дня в прохладном месте. Пить по 1 стакану 3 раза в день при почечно-каменной болезни.

Для предотвращения затвердевания стенок сосудов

Добавить в стакан чайного настоя яичный желток и размешать. Эту смесь можно просто съесть или использовать как заправку к салату. Такое средство предотвращает затвердение стенок сосудов, ведущее к атеросклерозу, и, как показали эксперименты, снижает давление.

Известно, что чем старше человек, тем более хрупки, ломки и проницаемы его сосуды. Укрепить стенки кровеносных сосудов, повысить их эластичность, уменьшить их проницаемость, снизить возможность внутренних кровоизлияний можно с помощью чайного гриба, если его пить регулярно.

Для выведения из организма радиоактивных частиц

Способность зеленого чая выводить из организма человека радиоактивные частицы усиливается, если чайный гриб настаивать именно на нем. Полезно пить его с плодами черноплодной рябины, шиповника и медом.

...

Я по специальности физик, много лет проработал в лаборатории в Институте ядерной физики, где все мы волей-неволей подвергались воздействию радиации. Для профилактики два раза в год все сотрудники института проходили обследование и лечение. Когда я вышел на пенсию, этого лечения мне уже больше не полагалось, и я волновался за свое здоровье. Вряд ли такое многолетнее соседство с радиацией могло пройти для меня бесследно.

Стал изучать оздоровительную литературу и нашел в ней сведения о чайном грибе. Антирадиационные свойства зеленого чая были мне и раньше хорошо известны, но я понял, что гриб будет их усиливать. Теми же качествами, но в меньшей степени обладали черноплодная рябина, шиповник и мед. Тогда методом проб и ошибок я придумал настой собственного изготовления и пью его постоянно.

Гриб настаивал не на черном, как многие другие его любители, а на зеленом чае. Вот рецепт приготовления напитка из вышеназванных плодов, меда и чайного гриба. Я брал по 1 кг плодов черноплодной рябины и плодов шиповника, растирал в ступе и перемешивал со стаканом меда. Смесь хранил в холодильнике в закрытой стеклянной или эмалированной посуде. Перед употреблением 1 чайную ложку смеси клал в стакан настоя чайного гриба, добавлял немного теплой воды и хорошенько перемешивал до растворения меда. Пил напиток теплым перед едой три раза в день.

Через две недели стал чувствовать себя намного лучше. Даже лицо как-то посвежело и помолодело, как будто сбросил с десяток лет. Мысли о радиации меня больше не беспокоят.

И. Андрейчиков, г. Новосибирск

Для укрепления иммунитета и профилактики онкологических заболеваний

* Возьмите 3 г травы водяного перца, 2 г травы спорыша, 3 г травы подорожника, 2 г исландского мха, 2 г травы зверобоя, 2 г травы чистотела, 3 г листа крапивы, 4 стакана настоя чайного гриба (на зеленом чае).

Нужно залить 4 ч. ложки смеси растений 4 стаканами теплой воды, на малом огне довести до кипения, кипятить 3 минуты, настоять не менее одного часа. Смешать с 4 стаканами чайного настоя. Дать настояться два дня. Принимать по одному стакану в теплом виде между приемами пищи 4 раза в день.

При ожогах

Настой чайного гриба прекрасно помогает при ожогах.

...

Работаю поваром в ресторане, и хотя прекрасно знаю свое дело, все же без ожогов никак не обойтись. Раньше смазывала их сметаной или сливочным маслом, боль на время стихала, правда, совсем ненадолго. И ожог от этого, конечно, не проходил. Зато недавно узнала прекрасный способ избавления от этой напасти.

Ожоги надо смачивать настоем чайного гриба. Сначала осторожно омыть обожженное место – лить на него тонкой струйкой настой, слегка разведенный теплой водой. Потом смочить в настое чистую салфетку и наложить на ожог. Когда будет подсыхать, смачивать снова. Ожог заживает намного быстрее, и боль утихает очень быстро.

Хорошо помогает и сухая чайная заварка, измельченная в кофемолке или в ступке: этим порошком осторожно посыпают ожоги.

Е. Соловьева, Москва

При конъюнктивите, воспалении век

Нужно смешать настой чайного гриба с красным сухим вином в пропорции одна чайная ложка вина на стакан настоя и промывать глаза.

Хорошо помогает и при засорении слизистой оболочки глаза.

При ревматизме и артритах

Смочить чистую полотняную тряпочку в настое чайного гриба (настоять на зеленом чае). Приложить к больному месту, обернуть клеенкой, сверху замотать теплой тканью и оставить на ночь. Прикладывать такие компрессы в течение недели – до прекращения обострения.

При астенических состояниях, пониженном тонусе

Вам понадобится 1 стакан настоя чайного гриба, 1 часть листьев ежевики, 1 часть плодов рябины обыкновенной, 1 часть листьев земляники, 1 часть листьев мелиссы.

Заварить 1 дес. ложку измельченной смеси в стакане кипятка. Остудить, процедить и смешать со стаканом чайного гриба. Настоять еще два дня. В течение дня выпивать 1–2 стакана.

При малокровии

Стакан настоя чайного гриба, стакан воды, 1 ч. ложка сухих плодов рябины.

Рябину залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Процедить. Смешать со стаканом грибного чая, добавить мед по вкусу и выпить в 3–4 приема.

Употребляют как поливитаминное средство при истощении и малокровии.

Рябина усиливает воздействие чайного гриба. Она целебна при гипертонии, атеросклерозе, оказывает мочегонное и кровоостанавливающее действие. Сок рябины в народной медицине применяют при геморрое, гастрите с пониженной кислотностью.

Фитонциды рябины губительны для золотистого стафилококка и сальмонелл. Из рябины выделена сорбиновая кислота, обладающая бактерицидными свойствами, действие которой усиливается благодаря настою чайного гриба.

При переутомлении, упадке сил, депрессии

Возьмите 2 стакана настоя чайного гриба, 2 стакана воды, 0,5 ч. ложки сухих измельченных листьев лимонника китайского. Заварите лимонник двумя стаканами кипятка. Настаивайте 20 минут и процедите. Смешайте с настоем чайного гриба.

Принимать настой следует натощак или спустя 4 часа после еды. Применяется как тонизирующее и стимулирующее центральную нервную систему не только при переутомлении и понижении работоспособности практически здоровых людей, но также для лечения истерических и астенодепрессивных состояний у психически и нервнобольных. Противопоказано при нервном возбуждении, бессоннице, нарушении сердечной деятельности и повышенном кровяном давлении.

При нервном возбуждении

Приготовьте 2 стакана чайного гриба, 1 часть листьев валерианы, по 2 части листьев мяты и трилистника, 1 часть шишек хмеля.

Одну столовую ложку растительного сырья настаивать полчаса в 2 стаканах кипятка, процедить. Смешать с настоем чайного гриба и оставить на два дня. Пить по полстакана 2 раза в день утром и вечером как успокаивающее средство при нервном возбуждении.

При хроническом панкреатите

Заварить 1 ч. ложку корней цикория стаканом кипятка. Дать настояться и смешать с 1 стаканом слабого настоя чайного гриба (можно развести его водой). Пить по полстакана 3 раза в день после еды. Не забывайте о соблюдении диеты!

Цикорий и сам по себе, и в особенности в комбинации с настоем чайного гриба обладает противомикробным, противовоспалительным, успокаивающим, желче – и мочегонным действием, усиливает сердечную деятельность, регулирует обмен веществ.

При отеках, мочекаменной болезни

Стакан настоя чайного гриба (на зеленом чае), 20 г травы хвоща полевого, 300 мл воды. Заварить пакетик хвоща кипятком, настаивать 1 час. Смешать со стаканом настоя чайного гриба и оставить на день. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при мочекаменной болезни, отеках сердечного происхождения, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря.

Хвощ используют как вяжущее, кровоостанавливающее, мочегонное, дезинфицирующее средство.

При угревой сыпи

Стакан настоя чайного гриба, 1 ст. ложка березовых почек, стакан воды.

Залить стаканом крутого кипятка березовые почки и кипятить 10–20 минут. Дать настояться и процедить. Смешать с настоем чайного гриба. Использовать в виде примочек и для умывания.

В смеси месячного настоя чайного гриба с цветками лаванды содержатся особенно полезные для кожи компоненты. Такая смесь очищает и успокаивает нездоровую кожу, покрытую угрями и прыщами. Для приготовления смеси нужно залить горсть сушеных цветков лаванды 250 мл настоя чайного гриба, укупорить емкость со смесью и оставить в холодном месте на 3 недели. Затем процедить и добавлять полученный настой в воду во время приема ванны.

При болезнях мочеполовой системы

Возьмите 500 мл настоя чайного гриба, 500 мл воды, 2 ст. ложки зверобоя, 2 ст. ложки толокнянки, 3 ст. ложки плодов шиповника, 2 ст. ложки листьев брусники, 1 ст. ложка ягод можжевельника, 1 ст. ложка почек или листьев березы, 2 ст. ложки цветов василька, 1 ст. ложка кукурузных рыльцев.

Траву измельчить, смешать до однородной смеси, 2 ст. ложки этого сбора залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе 3 часа. Процедить и остудить. Смешать с 500 мл настоя чайного гриба. Пить за 30 минут до еды как чай.

При полиартрите

Возьмите 500 мл настоя чайного гриба, 1 ст. ложку сухой измельченной травы вереска, 500 мл воды.

Залейте вереск водой, кипятите смесь 10–15 минут на слабом огне, настаивайте, укутав, ночь. На следующее утро процедите, смешайте с настоем чайного гриба и дайте постоять еще сутки. Пить после еды три раза в день. Курс лечения – 3 месяца. Затем следует сделать перерыв на 2–3 недели и снова повторить курс.

Вереск применяется при ревматизме, подагре, атеросклерозе, нервных расстройствах, бессоннице, головокружении.

При крапивнице

Стакан настоя чайного гриба (на зеленом чае), 0,5 ст. ложки цветков крапивы глухой, стакан воды.

Заварить 1 ст. ложку крапивы в чайнике стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 30 минут, затем процедить и смешать с настоем чайного гриба. Пить по полстакана 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде. Применять при аллергической сыпи, крапивнице.

Для лечения аллергии на пыль

Стакан настоя чайного гриба, 3 части золототысячника, 4 части зверобоя, 3 части корня одуванчика, 2 части хвоща полевого, 1 часть кукурузных столбиков, 1 часть ромашки аптечной, 4 части плодов шиповника. Залить 4 ст. ложки сбора стаканом воды и дать настояться в течение ночи. Утром поставить на огонь и довести до кипения (не кипятить!). Затем укутать на 4 часа и процедить. Смешать со стаканом чайного гриба и дать настояться еще сутки. Пить по 1 стакану в день в 3 приема до еды. Настой можно готовить сразу на 2–3 дня и хранить в холодильнике. При приеме этого средства могут быть побочные явления в виде зуда или повышенного возбуждения. Они проходят примерно через месяц. Принимать не менее 6 месяцев.

При бессоннице

Взять 1 стакан настоя чайного гриба, 1 стакан воды, 1 ст. ложка измельченного корня валерианы. Залить 1 ст. ложку измельченного корня валерианы лекарственной стаканом кипятка. Кипятить 15 минут на слабом огне. Настаивать 45 минут, процедить. Долить в настой чайного гриба. Принимать взрослым нужно по полстакана 3 раза в день, детям – по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При неврозе

* Настой чайного гриба с добавлением лимона и меда принимать как успокаивающее средство по стакану 3–4 раза.

* Смешать 3 ч. ложки травы мелиссы лекарственной, 2 ч. ложки цветков липы и 2 ч. ложки листьев земляники. Залить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка. Через 2 часа процедить, смешать с 1 стаканом настоя чайного гриба и выдержать еще сутки. Принимать в день 1–2 стакана такого чая.

При параличах и парезах

Соцветия ромашки аптечной, листья мяты перечной, плоды фенхеля, корень валерианы лекарственной, плоды тмина обыкновенного – поровну, 1 стакан настоя чайного гриба, 2 стакана воды.

Поместить 20 г сырья в эмалированную посуду, залить 2 стаканами горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и довести до кипения. Затем охладить при комнатной температуре. Оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести настоем чайного гриба до 2 стаканов. Настаивать еще сутки. Принимать 4 раза в день по полстакана.

При мигрени

* Народная медицина рекомендует при головной боли пить настой чайного гриба со свежими ягодами клубники полевой или брусники обыкновенной, а также доливать в него свежий сок калины обыкновенной (2 ст. ложки на стакан настоя).

Плоды калины также оказывают мочегонное и потогонное действие, усиливают сокращения сердца, помогают при болезнях желудка.

* При сильных головных болях на три четверти стакана настоя чайного гриба нужно добавлять свежий сок черной смородины по четверти стакана. Пить по стакану в теплом виде трижды в день.

* Добавить в настой чайного гриба отвар из зверобоя: 1 ст. ложку травы зверобоя залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Добавлять по 3 ст. ложки отвара на стакан чайного гриба. Пить по четверти стакана такого напитка 3 раза в день.

Зверобой также рекомендуется при гастрите, остром и хроническом колитах. Зверобойное масло используется для лечения язвенной болезни желудка, настой и экстракт травы – для лечения аскаридоза.

* Стакан настоя чайного гриба, 2 ч. ложки цветков бузины лекарственной, 1 ч. ложку меда, 2 стакана воды. Бузину заварить двумя стаканами кипятка как обычный чай. Остудить, смешать с настоем чайного гриба. Принимать по полстакана с добавлением чайной ложки меда 3 раза в день.

* Стакан настоя чайного гриба, 1 ч. ложка измельченного корня девясила, 2 стакана воды. Заварить девясил кипятком, дать настояться около двух часов. Процедить. Смешать со стаканом настоя чайного гриба и дать настояться еще день. Пить по полстакана 4 раза в день.

В народной медицине отвар корней девясила применяется при гастрите, язвенной болезни желудка, колите, заболевании легких, почек, печени, желчного пузыря, гипертонической болезни.

* Стакан настоя чайного гриба, стакан воды, 1 ч. ложка травы душицы, 0,5 ч. ложки травы зверобоя. Смешать душицу и зверобой. Залить 20 г смеси стаканом кипятка, настаивать час, добавить корицу или цедру лимона. Процедить и смешать с настоем чайного гриба. Дать настояться еще день. Принимать в теплом виде по полстакана 2–3 раза в день.

* Возьмите 2 стакана настоя чайного гриба, 1,5 ст. ложки травы котовника кошачьего (кошачьей мяты), 500 мл воды. Котовник нужно залить кипятком, настаивать полчаса в закрытой посуде, процедить. Смешать с настоем чайного гриба и дать настояться еще сутки. Принимать по полстакана 2–3 раза в день. Рекомендуется при головных болях и нервных расстройствах.

* Смешать траву мяты, пустырника и тысячелистника, взятых в равных количествах. Залить 30 г сбора 0,5 л холодной воды, кипятить 5 минут, настаивать час. Смешать с 300 мл настоя чайного гриба и дать настояться еще сутки. Принимать в виде теплого чая по полстакана 2 раза в день.

* Смешать 1 часть травы чабреца, 2 части мяты и 2 части пустырника. Залить 15 г сбора стаканом холодной воды и кипятить 5–7 минут. Настаивать в течение часа, процедить. Смешать со стаканом настоя чайного гриба и оставить на ночь. Перед употреблением добавить немного теплой воды. Пить при сильной головной боли.

При климактерическом синдроме

* Полезно добавлять в стакан настоя чайного гриба сок одного листа алоэ и ложку меда.

* Залить 0,5 ч. ложки травы спорыша стаканом кипятка. Настаивать около часа, процедить. Смешать со стаканом настоя чайного листа и дать настояться двое суток. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Заварить 1 ст. ложку плодов боярышника кроваво-красного стаканом кипятка. Настаивать 2 часа в теплом месте, затем процедить и смешать со стаканом настоя чайного гриба. Дать настояться еще сутки. Принимать по *1 /4* стакана 2 раза в день.

* Взять 1 стакан настоя чайного гриба, 1 стакан воды, 10 г ромашки аптечной, 10 т травы тысячелистника, 10 г лапчатки гусиной, 5 г травы чистотела.

Заварить 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка. Настаивать 30–40 минут. Процедить, смешать с настоем чайного гриба. Дать настояться двое суток. Принимать по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

При простатите

* Возьмите 1,5 стакана настоя чайного гриба, 1,5 стакана воды. Листьев березы, листьев брусники, травы крапивы, травы хвоща полевого, листьев лапчатки гусиной, листьев шалфея – поровну.

Заварите 1 ч. ложку сбора 300 мл кипятка. Настаивать в тепле 2 часа, процедить. Смешать с настоем чайного гриба и дать настояться еще двое суток. Принимать по четверти или половине стакана 2 раза в день.

* Приготовить 250 мл настоя чайного гриба, 250 мл воды. Листьев грушанки, травы зверобоя, плодов можжевельника, листьев толокнянки, травы чистотела – поровну.

Чайную ложку измельченного сырья заварить кипятком. Настаивать в тепле 2 часа, процедить и остудить. Смешать с настоем чайного гриба и дать настояться еще двое суток. Принимать по четверти или половине стакана 2 раза в день.

* Возьмите 250 мл настоя чайного гриба, 250 мл воды. Листьев березы, листьев брусники, травы хвоща полевого, корневища валерианы, корневища сельдерея – поровну.

Заварить 1 ч. ложку измельченного сырья 250 мл кипятка. Настаивать в тепле 2 часа, процедить и остудить. Смешать с настоем чайного гриба и настаивать еще сутки. Принимать по *1 /4* или *1 /2* стакана 2 раза в день в период обострения.

При хроническом цистите

* Стакан настоя чайного гриба, стакан воды, листьев березы, травы льнянки, корневища солодки, листьев толокнянки – поровну.

Заварить кипятком 1 ч. ложку измельченного сырья. Настаивать в тепле 2 часа, процедить. Смешать с настоем чайного гриба и настаивать еще сутки. Принимать по четверти стакана 2 раза в день.

* 300 мл настоя чайного листа, 300 мл воды, плодов можжевельника, корня петрушки, травы тысячелистника – поровну.

Заварить кипятком 1 ч. ложку сбора. Настаивать в тепле 2 часа, процедить. Смешать с настоем чайного гриба и настаивать еще сутки. Принимать по *1 /4* или *1 /2* стакана 2 раза в день.

* Вам понадобятся 2 стакана настоя чайного гриба, 2 стакана воды, листья брусники, семена льна, цветы календулы, трава фиалки трехцветной, трава любистка – поровну. Залить 1 ст. ложку измельченного до порошка сбора 400 мл кипятка, кипятить 5 минут. Настаивать в тепле 2 часа. Процедить. Смешать с настоем чайного гриба и настаивать еще сутки. Принимать в теплом виде по *1 /4* стакана за один прием 3 раза в день.

* Взять цветы василька синего, листья грушанки, корневище дягиля, траву лапчатки гусиной, траву крапивы – поровну. Заварить 1 ст. ложку измельченного до порошка сбора 350 мл кипятка. Настаивать в термосе 4 часа, процедить. Смешать с 350 г настоя чайного гриба и настаивать еще сутки. Принимать по *1 /4* стакана 2 раза в день.

* По 250 мл настоя чайного гриба и воды, травы зверобоя, листьев манжетки, корневища пырея, плодов тмина, травы хвоща полевого, травы шалфея – поровну.

Заварить 3 ч. ложки сбора стаканом кипятка. Настаивать в термосе 3 часа. Процедить и остудить. Смешать с настоем чайного гриба и настаивать еще сутки. Принимать по *1 /4* стакана 2 раза в день.

Чайный гриб в косметологии

Настой чайного гриба прекрасно действует на кожу. Он выводит из нее шлаки и токсины, придает лицу здоровый, цветущий вид, предотвращает появление морщин, увлажняет и питает ее – недаром грибным чаем излечиваются даже нейродерматозы.

При помощи настоя чайного гриба можно решить и проблемы с волосами: в Японии и Китае чайный гриб издавна использовался для роста и укрепления волос.

Если настой чайного гриба, не выпитый вовремя, чересчур закис и в питье уже непригоден, им хорошо делать ванночки для рук и ног – он устраняет боли в конечностях, нормализует кровообращение в них, снимает усталость. Достаточно просто растереть руки или ноги массирующими движениями или сделать ванночки, налив в подходящую посуду теплую воду и немного перекисшего настоя.

Очень полезно ежедневно утром и вечером умываться настоем чайного гриба. Он содержит молочную кислоту, которая способствует не только очищению, но и отбеливанию кожи.

Настой чайного гриба – прекрасный тоник для всех типов кожи. Если в настой чайного гриба добавить немного минеральной воды и лимонного сока, получится прекрасный лосьон для жирной кожи, который стягивает поры.

Защитная кислота, кожное сало и пот, покрывая тонким слоем кожу, создают кислую среду, а в ней охотно поселяются вредные микроорганизмы. Кожа, имеющая от природы кислую реакцию, является защитным барьером организма. Почти все виды мыла раздражают кожу, как и любая щелочь. Если кожа тела или головы сильно чешется, значит, ваше моющее средство изменило естественную кислую реакцию кожи. Когда в качестве моющего средства используется кислота, такого не бывает. Поэтому после мытья мылом очень полезно ополаскивать кожу настоем чайного гриба месячной выдержки.

Можно и добавлять настой в ванну – примерно один стакан. Продолжительность такой ванны не менее 15 минут: кислота должна подействовать на кожу. Эта ванна дает прекрасные результаты при усталой и вялой коже. Если ванна вам противопоказана по каким-то причинам, можно растираться настоем чайного гриба. Для этого нужно добавить в 1 л воды 2–3 ст. ложки месячного настоя чайного гриба и после мытья под душем с мылом натереть все тело этим раствором.

В течение некоторого времени настой чайного гриба действует как естественный дезодорант. Ваше тело после такого растирания приобретет очень тонкий свежий запах.

Вы можете использовать настой чайного гриба не только как дезодорант для тела. Он также устраняет и неприятный запах изо рта – просто полощите им рот утром и вечером. Это, кстати, и отбеливает зубы, убирая с них темный налет.

Чайный гриб помогает не только зубам, но и ногтям. Если ногти ломкие, на них появляются белые пятнышки, это, как и выпадение волос, говорит о недостатке в организме кремниевой кислоты, кальция и натрия. Чайный гриб помогает восполнить этот дефицит, если пить его достаточно регулярно. Можно и протирать ногти тампоном, смоченным в настое гриба, перед тем как накрасить их. Маникюр продержится гораздо дольше – настой хорошо обезжиривает ногти.

Если на руках у вас есть неприятные коричневые пятна, так называемые «старческие», настой чайного гриба с добавленным в него лукового сока поможет от них избавиться. Просто протирайте руки тампоном, смоченным в этой смеси (на 1 ч. ложку лукового сока возьмите 2 ч. ложки настоя). Лучше делать это на ночь, не смывая до утра. Если у вас хватит терпения делать это регулярно, пятна начнут выцветать и постепенно исчезнут.

При ороговевших ступнях, сухих и мокрых мозолях и натоптышах помогут компрессы с настоем чайного гриба. Эту процедуру нужно выполнять перед сном. Сначала распарьте ноги, подержав их в теплой мыльной воде в течение 10 минут. Затем наложите на ороговевшее место или мозоль кусочек ткани или бинта, смоченный в трехмесячном настое чайного гриба. Укрепите компресс бинтом (или наденьте хлопчатобумажные носки) и оставьте его на ночь. Повторяйте процедуру до тех пор, пока мозоль или ороговевшее место не исчезнут.

Для уничтожения неприятного запаха ног можно использовать ванночки из месячного настоя чайного гриба.

Косметические средства с использованием настоя чайного гриба полезны для любого типа кожи. Выберите тот рецепт, который подходит вам лучше всего.

Омоложение лица

* Смешайте 0,5 стакана слабого настоя чайного гриба, 1 ч. ложку меда, один взбитый белок, 2 ст. ложки муки. Полученное тесто накладывайте на очищенную кожу лица на 10 минут. Смойте теплой водой.

* Обладательницам сухой, нежной, легко раздражаемой кожи рекомендуется делать примочки и протирания настоем чайного гриба. Кроме него можно использовать мяту, ромашку, листья подорожника или лепестки розы. Стакан любой из названных трав залить кипятком, настоять полчаса, процедить. Смешать с настоем чайного гриба. Из настоя можно приготовить лед для протирания кожи лица утром и вечером.

* При проблемной и жирной коже очень полезны протирания ватным тампоном, смоченным в смеси настоя чайного гриба и отвара хвоща. Заварите пакетик хвоща стаканом кипятка в термосе, дайте настояться 3 часа. Затем остудите и смешайте с настоем чайного гриба в пропорции 1: 1. Протирайте лицо по утрам.

* Жирную кожу лица подлечит и настой чайного гриба с соком алоэ. Протирание таким составом подсушивает ее, устраняет воспалительные процессы, препятствует увяданию кожи. Если смешать сок алоэ с настоем чайного гриба и настоем эвкалипта, получится замечательное средство от солнечных ожогов.

* Смешайте *1 /2* чашки настоя чайного гриба, 1 ст. ложку морковного сока, 1 яичный желток, добавьте 0,5 ч. ложки оливкового масла и разотрите до однородной массы. Нанесите маску на лицо, через 10 минут смойте теплой водой. Это питательная маска для увядающей кожи.

* Отбеливающая маска. Смешайте 1 стакан свежих сливок, 1 яйцо, полстакана зеленого чая, сок 1 лимона, 1 ч. ложку глицерина и взбейте до получения однородной массы. Нанесите маску на кожу лица, подержите 20 минут.

* Размять мякоть 3–5 спелых абрикосов, смешать с *1 /2* чашки настоя чайного гриба. Массу нужно нанести тонким слоем на лицо, оставить на 20 минут, после чего смыть теплой водой.

* Очищающая чайная маска с глиной (от черных точек). Разведите 2–3 ст. ложки белой глины в *1 /2* стакана настоя чайного гриба, добавьте сок половины лимона. Наложите на участки с черными пятнышками и оставьте на 10–12 минут.

* Маска для тонуса кожи. Тщательно перемешайте 100 мл месячного настоя чайного гриба, 100 мл молока, 1 ч. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку коньяка, подогрейте на водяной бане и нанесите на лицо в виде маски. Оставьте на 10 минут, а затем смойте теплой водой.

* Для приготовления омолаживающей маски вам понадобятся полчашки месячного настоя чайного гриба, 1 яичный желток, 0,5 ч. ложки темного меда, 3–4 капли растительного масла, 10 капель лимонного сока, 1 ч. ложка овсяных хлопьев. К яичному желтку нужно добавить чайный гриб (настой), темный мед, растительное масло и лимонный сок. Смесь взбить до образования пены и добавить овсяные хлопья. Массу нанести на лицо на 20 минут. Маска не только питает кожу лица, но и регулирует водный баланс.

* Маска против морщин. Возьмите 1 яичный желток, 5 ч. ложек отрубей, 1 ст. ложку месячного настоя чайного гриба. Желток растереть с отрубями, чтобы получилась пастообразная масса, и добавить немного настоя. Такую маску нанести только на те участки кожи, где есть морщины, и оставить на 1 час, затем смыть теплой водой.

* Травяная маска с чайным грибом. Месячный настой чайного гриба, крапива, подорожник, мать-и-мачеха, календула, алоэ, зверобой, эвкалипт, почки березы, тысячелистник. Смешайте все ингредиенты, сделайте настой: 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка и дать настояться 3–4 часа. Долить полстакана настоя чайного гриба. Нанести на кожу на 20 минут, смыть теплой водой.

* Маска на настое чайного гриба. Возьмите 1 стакан месячного настоя чайного гриба, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, треть стакана черной смородины. Овсяные хлопья нужно залить стаканом настоя, помешать и дать постоять. Добавить смородину. Снова перемешать и дать постоять 25–30 минут. Нанести на кожу на 10–15 минут.

* Для жирной и потливой кожи лица. Приготовьте *1 /2* стакана настоя чайного гриба, 3 ломтика лимона, 2 ст. ложки водки. В месячный настой чайного гриба положите лимон, прикройте и оставьте на полчаса. Затем отожмите лимон вместе с цедрой, профильтруйте и добавьте водку. Протирать кожу этим лосьоном утром и вечером.

* Маска для хорошего цвета лица. Сначала очистите лицо от грязи и косметики любым подходящим для вашей кожи средством. Затем намочите махровое полотенце в теплой воде, слегка отожмите его и приложите к лицу на 1–2 минуты. Наложите на влажное лицо льняную салфетку, смоченную в месячном настое чайного гриба и слегка отжатую. Сверху накройте лицо влажным теплым махровым полотенцем. Продолжительность процедуры 5 минут. Теперь обмойте лицо теплой водой и энергично разотрите его влажным махровым полотенцем. В результате этой чистки кожа лица приобретает розовый цвет.

* Для жирной пористой кожи. Разведите в 1 стакане настоя чайного гриба 1 ч. ложку соли, добавьте 1 ст. ложку яблочного уксуса или лимонного сока. Приготовьте из полученной смеси лед. Протирайте кожу этим льдом по утрам.

* Медовая маска с настоем чайного гриба. Смешайте 2 ст. ложки меда с 1 ст. ложкой месячного настоя чайного гриба и 2 ст. ложки овсянки. Добавьте немного воды и подержите массу на пару. Нанесите на 20 минут на лицо, смойте. Такая маска полезна при морщинистой коже.

* Маска с чайным грибом и глиной при жирной коже. Приготовьте 40 г голубой или белой глины, 1 ч. ложку измельченной цедры лимона, 5 капель лимонного сока, 1 стакан воды, *1 /2* стакана настоя чайного гриба.

Измельченную цедру нужно залить кипятком и настаивать 10 минут. Добавьте к 1 ст. ложке отвара лимонный сок и полстакана месячного настоя чайного гриба, разведите им глину. Нанесите маску на очищенную кожу и оставьте на 30 минут. Смойте теплой водой и смажьте лицо питательным кремом.

* Тоник с травами на настое чайного гриба. Возьмите по 1 ч. ложке ромашки и календулы, смешайте и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте 15 минут. Процедите и смешайте с 1 стаканом настоя чайного гриба. После умывания смочите тампон или ватку в этом настое и нанесите на лицо на 15 минут. После этого умойтесь теплой водой.

* Маска с огурцом. Возьмите 20 г сухой белой глины, 1 ст. ложку настоя чайного гриба, 1 ст. ложку густых сливок, 1 ч. ложку огуречного сока. Огуречный сок и настой гриба нужно смешать со сливками, добавить глину и тщательно растереть. Нанести маску на очищенную кожу лица и оставить на 25 минут. Снять мягкими салфетками, смоченными в теплой воде, и протереть лицо тоником без спирта.

* Тонизирующая маска из 20 г сухой белой глины, 1 ч. ложки кукурузной муки, 2 ст. ложек месячного настоя чайного гриба, 5 капель лимонного сока. Лимонный сок нужно накапать в чайный гриб, добавить кукурузную муку и глину. Все тщательно перемешать до однородной массы.

После утреннего умывания нанести маску на лицо и оставить на 30 минут. Смыть теплой водой, промокнуть кожу мягким полотенцем и нанести увлажняющий крем.

* Маска для сухой и нормальной кожи с чаем и майонезом. Смешать 1 ч. ложку майонеза с равным количеством употребляемого крема, медленно влить 0,5 ч. ложки настоя чайного гриба. Наложить на лицо и шею, предварительно вымытые теплым молоком, наполовину разбавленным водой. Первый слой нанести легкими круговыми движениями, спустя 2–3 минуты наложить второй слой, в основном на места морщин. Через 10–15 минут маску снять ватным тампоном, обмакивая его в оставшийся чайный раствор. Эта питательная маска рекомендуется для сухой и нормальной кожи.

* Если у вас лицо с грубыми порами, то после каждого очищения нужно смачивать лицо настоем чайного гриба вместо туалетной воды. Настой сужает и дезинфицирует поры.

* Маска с чайным грибом и одуванчиками. Горсть одуванчиков залить месячным настоем чайного гриба (на зеленом чае) и размять в ней цветы. Затем кашицу нанести на чистое сухое лицо и оставить на 10 минут. После этого хорошо смыть маску. Дубильные и горькие вещества, а также эфирные масла, содержащиеся в одуванчиках, действуют на кожу успокаивающе и целительно. Раздраженная кожа успокоится, если вы раз в неделю будете делать чайную маску с одуванчиками.

* Смешать в пропорции 1: 1 минеральную воду и месячный настой чайного гриба. Очищать этим средством жирную кожу лица утром и вечером.

* Смешать полстакана месячного настоя чайного гриба с 5 ст. ложками минеральной воды. Залить этой смесью горсть сушеных лепестков розы. Смесь поставить настаиваться в темное прохладное место на 2–3 недели, плотно закрыв сосуд крышкой. Затем процедить настой, и лосьон готов.

Протирайте этим лосьоном лицо утром и вечером. Средство прекрасно подходит для жирной нездоровой кожи. Его можно также использовать для ванны, добавив в воду.

* Взбить миксером 2 яичных желтка, постепенно добавляя треть стакана настоя чайного гриба и 2 ст. ложки репейного масла. Во взбитую смесь добавить 2 ч. ложки мякоти авокадо и 1 ч. ложку лимонного сока. Быстро взбить смесь миксером еще раз. Массу использовать сразу же.

Эта маска очень хороша для сухой и стареющей кожи. Ее накладывают вечером на тщательно очищенное лицо и держат всю ночь. Утром маску смывают теплой водой.

* Маска с отрубями очень хороша для сухой стареющей кожи. Смешайте 4 ст. ложки теплого настоя чайного гриба с 3 ч. ложками меда и 3 ст. ложками пшеничных отрубей. Нанести маску на тщательно очищенное лицо и оставить ее на полчаса. Затем смыть теплой водой.

Маска для жирной кожи лица. Размять вилкой 5 ягод клубники, добавить к этой массе полстакана настоя чайного гриба и оставить на 2–3 часа. Затем слить жидкость и наложить маску на лицо. Эту маску нужно держать на лице всю ночь. Она успокаивает раздраженную кожу, убирает излишки жира, оказывает дезинфицирующее и тонизирующее действие.

Чайные рецепты для ухода за волосами

Настой чайного гриба прекрасно воздействует на волосы. Если они выпадают больше обычного, потеряли блеск и объем или вас беспокоит перхоть, воспользуйтесь чайным грибом. Вы не пожалеете.

Тусклые, ломкие волосы говорят о нехватке в организме тех или иных веществ, что чаще всего – верный признак какого-то внутреннего заболевания или вредоносного воздействия на организм в целом (об этом говорит и интенсивное выпадение волос). В таких случаях не помешает пройти полное обследование у врача. Но не обязательно откладывать обработку волос чайным грибом до вынесения врачебного вердикта. В любом случае внешнее воздействие на волосы может только помочь им.

Впрочем, воздействие будет не совсем внешним. Если во время каждого приема пищи выпивать стакан настоя чайного гриба, это приведет в норму обмен веществ, восполнит недостаток минеральных веществ, тем самым укрепив волосы. Что касается внешнего воздействия, то очень полезны и ополаскивания чайным грибом, и втирания его в кожу головы. Это укрепляет волосы и способствует их росту.

Если выпадение волос не вызвано наследственной предрасположенностью или болезнью, то волосы скоро должны снова вырасти и быть крепкими и здоровыми.

Для ополаскивания лучше всего использовать месячный настой чайного гриба. Благодаря этому волосы станут мягкими, блестящими, их легче будет расчесывать. Если к настою добавить травы, результат будет еще лучше.

Можно ополаскивать голову настоем чайного гриба, а еще лучше добавлять к этому настою различные травы.

...

Во время беременности и после родов и кормления грудью у меня стали со страшной силой выпадать волосы. А я так ими гордилась, ведь волосы очень важны для того, чтобы быть красивой. Просто целыми прядями оставались на расческе. Я уж испугалась, что тяжело больна. Обратилась к участковому врачу. Но она сказала, что это обычное явление при беременности и после нее, ведь у материнского организма идет двойной расход питательных веществ. И выпадение волос – такое же естественное явление, как потеря кальция в костях, из-за чего могут испортиться зубы.

Пока я кормила дочку грудью, я не обращала на это внимания, но когда она подросла, решила, что пора что-то делать с волосами, если я не хочу остаться абсолютно лысой.

Сходила в парикмахерскую, где мастера пришли в ужас. Они даже химию не захотели мне делать. Одна из них и научила меня, как укрепить волосы с помощью чайного гриба.

Сначала я пила чайный гриб три раза в день. Первую неделю я не чувствовала никакого результата, кроме прилива сил. Но вскоре заметила, что волос на расческе остается поменьше. Тогда к питью решила добавить и втирание в кожу головы, и ополаскивание. И случилось чудо. Тусклые, ломкие волосы, похожие на безжизненную паклю, начали наливаться силой, даже заблестели и почти не выпадали. Но все равно их осталось очень мало. Тогда по совету того же мастера я стала добавлять к настою чайного гриба разные травы и ополаскивать голову после мытья.

Сушеные травы я заливала стаканом кипятка и настаивала в течение 15 минут. Затем процеживала и смешивала травяной настой со 120 мл месячного настоя чайного гриба.

Чтобы волосы укрепились, стали толще, нужно заваривать стаканом кипятка по 1 чайной ложке листьев крапивы, розмарина и цветков ромашки. Чтобы придать им блеск, лучший способ – добавить к настою заваренные кипятком 2 столовые ложки сушеных мелкоизмельченных листьев репейника. Очень полезно дополнительно добавить по 1 чайной ложке березовых листьев и цветков лаванды – это подойдет для любых проблемных волос. После ополаскивания я аккуратно промакивала волосы махровым полотенцем. А для дополнительного блеска можно осторожно вытереть их шелковым платком.

Вот прекрасное средство для усиления роста волос. Залейте сушеные листья крапивы, купленной в аптеке, подогретым месячным настоем чайного гриба, настаивайте в течение некоторого времени, затем процедите настой. После мытья смочите кожу головы настоем и осторожно помассируйте ее. Ополаскивать волосы после процедуры не надо. Кисловатый запах через некоторое время исчезнет.

Пробуйте, экспериментируйте с настоями чайного гриба – ваши волосы будут вам за это благодарны!

М. Мысина, г. Пермь

* Для укрепления волос попробуйте такое средство. Подогрейте стакан настоя чайного гриба, не доводя до кипения, и добавьте в него 1 ст. ложку меда. Затем все тщательно размешайте до полного растворения меда. Полученную смесь нанесите на влажные волосы.

* Вот как можно избавиться от перхоти. Смочите небольшой кусочек ткани в месячном настое гриба и, разделяя волосы на пряди, смачивайте кожу головы. Через полчаса помойте голову как обычно. При очень большом количестве перхоти выполняйте эту процедуру перед каждым мытьем головы.

* Если у вас матовые, тусклые волосы, после мытья сполосните их отваром из 1 ч. ложки березовых листьев и 1 чашки месячного настоя чайного гриба. Этот отвар содержит много дубильных веществ – кислот со стягивающим действием. В результате волосы станут блестящими и крепкими.

Чайный гриб в кулинарии

Из настоя чайного гриба можно сделать полезный и вкусный уксус. Для этого достаточно настаивать его два месяца. После этого настой кипятят примерно час, процеживают и остужают. Консервировать с его помощью нельзя, но если добавлять в салаты или мариновать им мясо или рыбу, вкус получится очень приятный и нежный. Просто смешайте пополам полученный уксус и воду в том количестве, которое требуется, добавьте специй – и маринад готов.

Если при жарке мяса или рыбы добавить на сковородку 1 ч. ложку концентрированного чайного уксуса, то жир не так сильно впитается в продукты, что сделает блюдо не только более здоровым, но и вкусным.

* * *

Итак, вы познакомились с ценными свойствами удивительного продукта – чайного гриба. Грибной чай оказывает поистине универсальное действие, излечивая самый широкий спектр заболеваний, и при этом методики его применения удивительно просты.

Используйте его силу в борьбе с болезнями, в кулинарии и косметологии, принимайте для профилактики – он поможет избежать многих проблем со здоровьем еще до их возникновения. Ведь его благотворное воздействие на иммунитет доказано наукой.

Не забывайте и о правилах ухода. Ведь ваш домашний лекарь – живое существо, в котором протекают сложные процессы, требующие вашего внимания.

ГЛАВА 2

ЧАГА – БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ

Кое-что об онкологии

В чаге накапливаются вещества, которые береза вырабатывает как средство защиты против гриба-паразита. Они оказывают стимулирующее воздействие на ферментные системы живого организма.

В настоящее время чага разрешена к применению в медицинской практике. В аптеках имеются препараты: густой экстракт чаги и таблетки. Чагу применяют при язвенной болезни, гастрите и, особенно, при раковых опухолях желудка, легких и других внутренних органов. В том числе и в тех случаях, когда противопоказаны хирургическое вмешательство и лучевая терапия. Установлено, что в начальных стадиях развития рака чага может задержать развитие опухоли и успокаивает боли, но не обладает губительным действием на клетки раковых опухолей.

Из медицинской литературы известно несколько относящихся к XIX столетию попыток врачей выяснить лечебное воздействие препаратов чаги на больных со злокачественными образованиями. В 1858 году врач Э. Фробен описал случай из лечения тяжело больного раком околоушной железы с помощью отвара из чаги. В 1862 году другой врач, А. Фурхт, описал излечение рака губы у больного с применением отвара из чаги. Раковая язва занимала *3 /4* нижней губы, в опухолевый процесс была вовлечена подчелюстная железа. Густой отвар чаги употреблялся внутрь и в виде компресса 3 раза в день. Лечение продолжалось несколько месяцев и закончилось полным исчезновением раковой опухоли и раковой язвы. Профессор Ф. И. Иноземцев в клинике Московского университета использовал для лечения раковых больных березовый гриб в виде густой примочки, применяемой наружно и внутрь.

В 1952 году был найден метод получения из чаги лекарственных форм и дана их полная научно обоснованная характеристика. С 1955 года фармакологический комитет Минздрава СССР разрешил применение препаратов из чаги. Первым из них стал густой экстракт березового гриба с добавлением хлорида или сульфита кобальта – препарат бефунгин. Сейчас выпускаются и другие препараты из чаги в различных лекарственных формах – как в таблетках, так и для внутримышечного введения.

Полугустой экстракт из чаги, называемый бефунгином, в некоторых случаях улучшает самочувствие больных с опухолями различной этиологии, задерживает рост опухоли и развитие метастазов. Перед употреблением содержимое флакона взбалтывают, разводят 3 ч. ложки препарата в 150 мл теплой кипяченой воды. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Чагу выпускают и в капсулах. Их принимают по 1–2 капсуле 2–3 раза в день во время еды, запивая водой.

Что представляет собой березовый гриб?

О целебных свойствах чаги упоминалось еще в XVI веке в одном из русских лечебников. Впрочем, некоторые исследователи ценных свойств чаги утверждают, что им лечился сам Владимир Мономах, который пытался избавиться от рака губы. Гриб был известен в народной медицине в Сибири и в Польше.

Во второй половине XX века А. Солженицын написал роман «Раковый корпус», где чага упоминалась в качестве противоракового средства. Несмотря на то, что роман в ту пору был доступен очень немногим, чага сделалась невероятно популярной. И не беспричинно – она действительно помогает при желудочно-кишечных заболеваниях (язвах, гастритах), способствует рассасыванию злокачественных опухолей, оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие.

«Правильное», научное название березового гриба – *Inonotus obliquus*, то есть инонотус скошенный. Название «березовый гриб» получил он потому, что чаще всего он появляется на березе.

Гриб проникает в живое дерево через повреждения, и, как правило, на месте этих повреждений в дальнейшем образуется нарост. Зараженная древесина вначале желто-коричневая, затем светлеет и становится желто-белой. Развитие нароста вызывает отмирание коры, и чага появляется на свет в виде нароста с грубой шероховатой поверхностью черного цвета. Изнутри гриб твердый, темно-коричневый с беловатыми прожилками. Развитие чаги может длиться лет 10–20. Старые наросты на крупных деревьях могут достигать полуметра в диаметре. С отмиранием дерева рост чаги прекращается. Чага не походит на другие трутовые грибы, она развивается только на живых деревьях подобно опухоли.

Сначала кора дерева заражается паразитным трутовым грибом. Споры его рассеиваются по воздуху и попадают на поврежденные участки коры деревьев. Там они и прорастают. Чага – бесплодное тело гриба, а плодовое тело, дающее новые споры, находится под корой. Гифы гриба, проникая в глубь стволов, разрушают древесину и вызывают ее гниение.

Развивается гриб не только на березовых стволах – его можно увидеть на ольхе, рябине, вязе, даже клене. Однако с лекарственными целями употребляют только березовую чагу, растущую на березе повислой, березе пушистой, березе широколистной и березе маньчжурской.

Заготовка чаги

Медицинскую ценность представляют березовые грибы, выросшие в местах обломанных сучков и других повреждений. С сухих и засыхающих деревьев чагу не собирают. Бесполезны и крупные наросты длиной более 1 м. Старые крошащиеся грибы тоже не имеют целебной силы.

Для лечебных целей рекомендуется собирать наросты неправильной формы с черной, сильно изрытой и растрескавшейся поверхностью. Часто они бывают очень крупных размеров – до полуметра в длину и более 40 см в диаметре – с весом от 2 до 5 кг.

Поверхность чаги черная, смолянистая, а внутренняя ткань темно-коричневая, очень твердая, не поддающаяся царапанию ногтем. По направлению к стволу ткань гриба светлеет, становится мягче, на ней видны мелкие желтоватые прожилки. На нижней поверхности чаги, соприкасающейся со стволом, нет губчатого слоя, как у других грибов-трутовиков.

Чагу частенько путают с другими грибами: ложным трутовиком, настоящим трутовиком, окаймленным трутовиком, березовой губкой.

Ложный трутовик по цвету и твердости больше всего походит на наросты чаги, но отличается от нее правильной формой шляпки. У молодого гриба поверхность шляпки рыжеватая или коричневая, с бледно-серым пушком, у более старого – серовато-черная, затем черно-бурая, иногда покрытая глубокими трещинками. Ткань деревянистая, очень твердая, чаще всего рыжевато-бурая или каштаново-бурая. Плодовые тела ложного трутовика развиваются в большинстве случаев на отмерших деревьях и на пнях, в отличие от чаги.

Настоящий трутовик имеет гладкую поверхность шляпки, а сама она серовато-седого или буровато-желтого цвета, правильной копытообразной формы. И крепится настоящий трутовик к дереву только центром своей верхней части – его легко оторвать, в отличие от чаги.

Окаймленный трутовик желто-оранжевого или красного цвета и характерен своим нарастающим оранжево-красным краем шляпки. Корка ее у старых окаймленных трутовиков настолько пропитана смолистым веществом, что нередко слабо блестит.

Березовая губка похожа на почку, ее поверхность морщинистая и эластичная.

Чага очень трудно отделяется от дерева, чаще всего ее можно отсечь только топором. При сборе чаги нарост подрубается у самого ствола, затем от него отсекается ненужная рыхлая светлая рыже-бурая или желтоватая часть. В лечебных целях применяют только твердую часть нароста, очистив ее от рыхлой массы, бересты и остатков древесины.

Лучше всего заготавливать гриб поздней осенью и зимой, когда деревья теряют листву. Нарост на живых деревьях подсечь топором под основание, а затем отделить по частям. Собранную чагу разрубить на куски по 3–6 см и сушить в хорошо проветриваемых помещениях, под навесами или в сушилках при температуре не выше +50 градусов.

После просушки куски становятся еще более твердыми и приобретают темно-коричневую окраску. Высушенную чагу следует хранить в темном сухом месте – тогда она не теряет своих целебных свойств в течение двух лет.

Лечебные свойства и состав

Лекарственные препараты березового гриба действуют как активные биогенные стимуляторы. Они укрепляют иммунную систему, усиливают клеточную защиту организма, стимулируют центральную нервную систему, улучшают обмен веществ.

И это еще не все. Березовый гриб усиливает деятельность головного мозга и действует на него самым благотворным образом, потому что активизирует обмен веществ в мозговой ткани – и мозг начинает работать намного активнее.

При плохом обмене веществ, вялом пищеварении березовый гриб тоже эффективен. Он обновляет ферментные процессы, если они протекают слишком медленно. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы буквально оживают под воздействием чаги. Известно, что березовый гриб успешно используют в борьбе с псориазом.

Препараты чаги применяют у больных язвенной болезнью, гастритами, хроническими заболеваниями печени, при опухолях.

В чаге содержится до 12,3 % золы и большое количество калия, что определяет ее высокую радиоактивность. Кроме того, в чаге обнаружены полифенолы, щавелевая, муравьиная, уксусная, масляная, ванилиновая, параоксибензойная кислоты, две тритерпеновые кислоты, птерины, лигнин, клетчатка, стерины – эргостерол, ланостерол, инотодиол. Установлено, что в начальных стадиях развития рака препараты чаги могут задержать рост опухоли, уменьшают боли, улучшают общее самочувствие больных, но не являются радикальным средством лечения злокачественных образований. Положительное влияние препаратов чаги при опухолевом процессе объясняется присутствующими в них птеринами, обладающими цитостатическим действием.

Кроме этого, березовый гриб содержит магний и калий, снимающие отеки и регулирующие сердечную деятельность. А марганец, которым тоже богата чага, заставляет ферментную систему нашего организма работать в оптимальном режиме.

Особую ценность представляет содержащаяся в чаге зола, в состав которой входят окиси алюминия, железа, кремния, калия, магния, меди, марганца, цинка и натрия. В чаге обнаружены также необходимые нашему организму щавелевая, уксусная, муравьиная, ванилиновая и другие кислоты.

Предполагают, что полифенольный комплекс обеспечивает антиоксидантные свойства чаги. Микроэлементы участвуют в регуляции и активировании ферментных систем.

Для исследования целебных свойств чаги ученые ставили медицинские опыты на мышах и крысах. При этом было выявлено ее антиканцерогенное и противоопухолевое действие. Животным искусственно прививали опухоль и воздействовали на нее при помощи настойки чаги. У некоторых животных опухоли рассасывались бесследно, в более тяжелых случаях их дальнейшее развитие притормаживалось, увеличивался срок жизни несчастных испытуемых. А еще было замечено, что настойка чаги снимает явления интоксикации, которыми сопровождается любой опухолевый процесс.

Исследования связывают противоопухолевое действие чаги с содержащимися в ней сильными антиоксидантами – теми самыми полифенолами. Они препятствуют действию канцерогенов окружающей среды и значительно уменьшают риск рака груди, желудка, легких, кишечника, печени и поджелудочной железы.

Имеющиеся в составе березового гриба магний, калий, медь вместе с кислотами укрепляют стенки сосудов и обладают сильным антибактериальным действием. В чаге много цинка, а цинк обладает антиканцерогенным свойством.

В березовом грибе обнаружена очень большая концентрация катехинов, которые подавляют вещества, вызывающие мутацию клеток. Самым биологически активным из них является кислота EGCG. Ее антиоксидантные свойства во много раз сильнее, чем у витаминов Е и С.

Клинические наблюдения проводились не только на животных. Чагу испытали на больных раком IV стадии, когда опухоль уже дала метастазы в соседние органы и продолжает разрастаться. В таких случаях хирургическое лечение и химиотерапию уже поздно проводить.

В исследовании приняли участие 200 больных раком легкого, желудка, пищевода, грудной железы. При применении настоя чаги у пациентов, независимо от места расположения опухоли, за исключением крайне истощенных, улучшилось общее состояние, настроение, повысился аппетит. После долгого применения у половины больных повысилось количество гемоглобина, снизилось РОЭ. Рост опухолей замедлился, и метастазы были уже не так активны. Конечно, положительное действие чаги зависело от состояния ракового больного и от длительности лечения.

Исследователи отметили, что действие чаги состоит из двух фаз. Первая фаза ощущается уже в течение первых недель (за исключением крайне тяжелых случаев) – больной ощущает явное улучшение самочувствия. Вторая фаза – замедленного действия. Она выявляется через полтора-два года и замедляет развитие опухоли.

У чаги есть и другое замечательное свойство – она значительно снижает болевой синдром при раковых опухолях, иногда до полного исчезновения. Длительное лечение чагой намного удлиняет жизнь больных, если принимать ее постоянно.

Если лечиться чагой недолго, около полугода, то улучшение будет только видимым – опухоль продолжает метастазировать. Но если проявить терпение и продолжить прием препарата, вслед за улучшением самочувствия наступает замедление ракового процесса и его распространения, а значит, и увеличение продолжительности жизни.

На больных раком пищевода чага сначала действует как тонизирующее средство, вызывая явное улучшение самочувствия и состояния. Болевые ощущения или сильно уменьшаются, или исчезают совсем.

Исследования подтвердили ценные свойства чаги, применяемые много лет народной медициной.

Как приготовить настой из чаги

В домашних условиях из чаги готовят различные настои и отвары. В некоторых сибирских областях такой настой пьют вместо чая. Статистика показывает, что в местах, где пьют такой чай, гораздо меньше людей с болезнями желудочно-кишечного тракта.

Березовый гриб не рекомендуется принимать только при хроническом колите и хронической дизентерии. В остальных случаях чага всегда помогает человеку справиться с болезнью.

Итак, приготовление настоя. Промытые кусочки гриба замочить в небольшом количестве холодной кипяченой воды на 4–5 часов. Затем измельчить на терке или пропустить через мясорубку, залить кипяченой водой из расчета 1 часть измельченной массы на 5 частей воды. Температура воды должна быть не выше +50 градусов: при более высокой полезные вещества чаги теряют свою активность. Настаивать раствор 48 часов, потом процедить, осадок отжать и к полученному настою добавить жидкость, в которой замачивались кусочки гриба.

Настой можно хранить в прохладном месте до 4 дней. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 0,5 часа до приема пищи. Его можно хранить в течение 4 дней. Во время лечения чагой рекомендуется молочно-растительная диета. Нужно ограничить в рационе мясные продукты и жиры, исключить копчености и все острое. Лечение проводится курсами по 3–5 месяцев с перерывами между ними по 7 – 10 дней. Очень полезно пить морковный сок (до 0,5 л в день) – иногда настой чаги вызывает запор.

* При злокачественных опухолях можно употреблять этот настой по 3 стакана в сутки небольшими порциями в любое время дня, но за полчаса до еды. Настой полезен при раке желудка, легких и других органов. Менее эффективен при локализации опухолей в костях, мозгу, на коже.

* При опухолях в области малого таза настой применяют в виде микроклизм, используя по 50 – 100 г настоя на каждую процедуру.

* При задержке жидкости в организме готовят настой двойной крепости, то есть на 500 мл воды берут 200 г гриба. При этом доза приема в 2 раза уменьшается – настой принимают по 100 мл 3 раза в день.

Можно сделать спиртовой настой чаги в пропорции 1: 1 с водкой или спиртом. Если захотите сделать сироп, то добавьте в один литр отвара 1 кг сахара.

Помните: чага – довольно сильное средство, поэтому, прежде чем заниматься самолечением, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или фунготерапевтом.

Лечение чагой

Ангина

Инфекционное заболевание, при котором поражаются нёбные миндалины. Весьма обычное явление при холодной и сырой погоде. Чаще всего ею болеют люди с кариесом зубов и хроническими заболеваниями миндалин.

Заболевшему человеку трудно глотать, повышается температура, болит голова. Различают катаральную, фолликулярную и лакунарную ангины. При катаральной ангине миндалины припухают и краснеют, при фолликулярной в них видны гнойные пробки. При лакунарной ангине пробки покрывают всю поверхность миндалин.

В первые дни болезни надо непременно соблюдать постельный режим. Необходимо обильное питье. В самом начале ангины полезно полоскать горло слабыми дезинфицирующими растворами, при сильном воспалении врач выписывает антибиотики. Но их можно избежать, если воспользоваться настоем чаги.

* Полощите горло настоем чаги (1: 5) и принимайте внутрь по 30 мл три раза в день – до исчезновения болей в горле. Вскоре вы почувствуете, как боль отступает, а горло прочищается. Спадет и температура.

* Можно делать ингаляции, тогда вы избавитесь от ангины еще быстрее. Тремя стаканами кипятка залейте 1 ч. ложку чаги и прокипятите в течение 3–5 минут. Дышите паром над кастрюлькой с чагой 5 минут по вечерам. За неделю проходит самая сильная ангина, в том числе фолликулярная.

Ангина часто сопровождается синуситом (воспалением придаточных пазух носа). Различают воспаление слизистой оболочки гайморовой пазухи (гайморит), воспаление лобной пазухи (фронтит), воспаление в клетках решетчатой кости (этмондит) и воспаление основной пазухи (офенондит). Острый гайморит часто возникает во время насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний. Нос закладывает с одной стороны, обоняние почти отсутствует, а лоб или щеку как будто распирает изнутри. Если надавить на лобную пазуху, ощущается боль. Лицо иногда отекает, повышается температура. Врачи обычно назначают постельный режим, жаропонижающее, капли в нос, тепло на область щеки или лба. Традиционные методы можно сочетать с применением настоя чайного гриба.

Закапывайте настой в нос при помощи пипетки. В каждую ноздрю – по 5 капель, утром и вечером, а после этого – две-три капли любого растительного масла.

Желудочно-кишечные заболевания

Чага применяется как симптоматическое средство при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Отвары и настои чаги особенно благоприятно действуют на тяжелобольных людей – у них улучшается самочувствие, уменьшаются боли. Препараты на основе чаги нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта.

Препараты чаги применяют также при лечении хронического гастрита, дискинезии желудочно-кишечного тракта с преобладанием атонии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, полипозов желудка и кишечника.

* Если нет возможности добыть чагу в натуральном виде, для лечения желудочно-кишечных заболеваний можно использовать медицинский препарат бефунгин, представляющий собой полугустой экстракт чаги, к которому добавлены соли кобальта. Назначают его внутрь в виде водного раствора, для чего 2 ч. ложки препарата разводят в 150 мл теплой кипяченой воды и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Лечение препаратами чаги проводят курсами по 3–5 месяцев с перерывами между курсами в 7 – 10 дней. При длительном непрерывном применении чаги у некоторых больных наблюдается повышенная возбудимость вегетативной нервной системы, а также диспепсические явления, исчезающие после прекращения приема этих препаратов.

Чага и любые ее препараты противопоказаны больным хроническим колитом и хронической дизентерией. А вот при язве желудка они очень эффективны.

Язва возникает в результате нарушения слизистой оболочки в области желудка и двенадцатиперстной кишки. Ее основные признаки – сильные боли в подложечной области через 20–30 минут после приема пищи.

При язве двенадцатиперстной кишки боли возникают через несколько часов после еды, как правило, в ночное время. К симптомам обоих заболеваний относятся тошнота, изжога и рвота.

Своим возникновением язвы обязаны либо чрезмерной секреции желудочного сока и ферментов, либо неполноценности слизистой, которая у здоровых людей защищает внутренние органы брюшной полости от эрозии или «самопереваривания». Уменьшение защитных свойств слизистой желудка может быть связано с продолжительным приемом некоторых лекарственных препаратов типа аспирина, ибупрофена и кортикостероидов, с неумеренным потреблением спиртного и курением. Если процесс образования язв начался, то он продолжается до тех пор, пока не происходит полного разрушения слизистой и мышечного слоя того органа пищеварительной системы, который облюбовала язва.

Язва желудка опасна тем, что может привести к внутреннему кровотечению. При ее прободении появляется черный стул, и в этом случае нужно немедленно вызывать «скорую помощь».

При язве желудка из рациона должны быть исключены следующие продукты:

· ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста;

· супы: молочный, гороховый, фасолевый, из пшена, окрошка;

· жирные и жилистые сорта мяса и птицы, утка, гусь, консервы (кроме диетических), копчености;

· жирная, соленая, копченая рыба;

· яйца – как жареные, так и вкрутую;

· сырые непротертые овощи: репа, брюква, редька, щавель, редис, лук, огурцы, соленые и маринованные овощи, сладкий перец, чеснок, грибы, бобовые;

· грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде, ягоды с грубыми зернами или грубой кожицей (малина, красная смородина, крыжовник), финики, инжир;

· из сладостей – шоколадные и кремовые изделия, мороженое;

· жирные и острые соусы, горчица, перец, хрен;

· виноградный сок, квас;

· свиное и говяжье сало, говяжий, бараний и кулинарный жиры.

При первом же подозрении на язву желудка или двенадцатиперстной кишки необходимо срочно обратиться к врачу и следовать всем его рекомендациям относительно лечения и режима питания. Посоветовавшись со специалистом, можно попробовать лечение чагой, которая вполне успешно справляется с лечением язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

...

С детства начал курить, потом всю жизнь не мог отвязаться от этой привычки. В студенческие годы часто приходилось питаться всухомятку, к тому же нерегулярно. Да и во взрослом уже состоянии особого значения здоровью не придавал. На работе у нас принято то и дело выпивать по любому поводу, ну и я старался не отставать от других. К тому же я нервный, как говорит жена, а рюмочка и табачок очень успокаивают.

Однако годам к сорока стал замечать, что со мной происходит что-то неладное. Как поем – через полчаса боль под ложечкой. Сначала болело еле-еле, я и внимания не обращал. Но дальше – больше, скоро совсем не стало сил терпеть. Пошел к врачу, хотя сроду к ним не обращался. Провели обследования, кишку заставили глотать, контрастную жидкость пить – оказалась язва. Сказали, если не буду следить за собой, могу заработать и прободение, а это далеко не всегда хорошо кончается.

Видимо, из-за того, что жена все время нервничала, да и курила наравне со мной, язва открылась и у нее, только у меня кислотность была повышена, а у нее понижена.

Взялись мы за лечение, тем более вдвоем веселее. Пили плантаглюцид, альмагель, препараты железа кололи, на диете сидели. И все равно нет-нет да нарушим режим питания, да и курить бросить никак не получалось.

Пошли наконец на прием к травнику. От него впервые и услышали о лечении чагой. Сначала испугались – жена знала, что чагой лечат рак, но о том, что и при болезнях желудка он хорош, ей было неизвестно.

В общем, успокоил нас травник и назначил такое лечение. Утром натощак принять 1 столовую ложку медицинского спирта, запить 1 сырым яйцом. Через два часа – 30 мл настоя чаги (1: 5). Или можно заменить его гастрофунгином, готовым аптечным препаратом. Через полчаса – завтрак. Пища должна быть перетертой и диетической. В дополнение мне как обладателю повышенной кислотности предписывалось через полчаса после еды выпивать полстакана сока из картофельных очистков – и так три раза в день. А жене, поскольку у нее-то кислотность понижена, – такое же количество капустного сока, тоже после еды.

Так мы лечились два месяца, потом сделали перерыв. Курить все же пришлось бросить. После месячного перерыва спирт с яйцом убрали, стали просто заваривать чай из чаги. Достал мне сослуживец чагу натуральную и научил, как с ней обращаться.

Теперь мы с женой просто завариваем мелкие кусочки чаги кипятком (500–700 мл воды на 2 чайные ложки чаги). О болях под ложечкой через год забыли напрочь. После осмотра у гастроэнтеролога обнаружилось, что наши язвы зарубцевались – я думаю, только благодаря чаге.

И. Громов, Краснодарский край

Чай из чаги – вообще прекрасное профилактическое средство от многих болезней. Можно добавлять к нему другие ингредиенты, чтобы получить тонизирующий эффект, – к примеру, листья земляники и черной смородины. Пить такой чай лучше охлажденным.

Раковые заболевания

В сознании большинства людей слово «рак» – синоним слова «смерть». О нем боятся думать и говорить из суеверного страха накликать беду. Но действительно ли рак и смерть – одно и то же?

Во время Великой Отечественной войны молодого лейтенанта арестовали по ложному обвинению и прямо с фронта отправили в лагеря. На свободу он вышел через много лет – умирать от рака. Смерти он не боялся, но решил, что обязательно должен рассказать обо всем, что видел, – и сел писать книгу. Этот человек – А. И. Солженицын, книга называлась «Архипелаг ГУЛаг». Недавно он отметил свое 80-летие.

Другой пример. Знаменитая актриса, одна из первых красавиц мира, привыкшая к роскоши, комфорту, избалованная славой и поклонниками, в немолодом возрасте заболела раком. Ей сделали операцию, провели курс лечения, после которого на голове почти не осталось волос. Долгой жизни ей не обещали. Но она не спешила умирать, поскольку любила жизнь и не хотела с ней расставаться. Эта женщина – ныне здравствующая актриса Элизабет Тейлор.

А наша Дарья Донцова? А американская писательница Луиза Хей, создавшая собственное эзотерическое учение после того, как победила рак?

Вкратце суть этого учения в том, что любые болезни, в том числе и онкологические, возникают от нашего подсознательного недовольства собой и глубокого чувства вины. И рак – крайнее, самое сильное выражение этого чувства. Наше сознание может о нем и не подозревать. Наше тело не хочет умирать, наш разум протестует, но подсознание считает, что таким образом мы себя наказали – и наказали правильно. Поэтому так много людей смиряются с диагнозом и опускают руки.

Руки иногда опускаются и потому, что человек никогда и ничего не хотел знать об этой болезни, кроме того что она неизлечима. А знать о ней нужно – и чтобы уберечься, и чтобы излечиться. Причины и механизмы возникновения раковых опухолей медицине до сих пор не ясны, зато накоплен огромный материал по факторам риска.

Что же относится к этим факторам?

Примерно 35 % раковых опухолей возникают из-за неправильного питания. Многие любят жареную картошечку, отбивные с хрустящей корочкой, аппетитно поджаренные куриные окорочка. И мало кому известно, что жареные блюда нельзя употреблять систематически. При поджаривании масла образуются мутагены, а в жареном мясе – нитрозамины. Не вдаваясь в химический анализ этих веществ, вкратце можно сказать одно – и то и другое способствует образованию опухолей.

Сало, жирное мясо, мозги, жир, сливки, сметана, сливочное масло очень богаты жирными кислотами. При попадании в печень чрезмерно жирных продуктов в ней образуется избыток желчи. А это вызывает развитие рака кишечника. Именно жирные кислоты способствуют накоплению холестерина. Когда он вместе со своими производными накапливается в организме, с ним происходят всевозможные химические превращения. И тогда холестерин становится канцерогенным. Кроме того, животные жиры повышают уровень холестерина и его производных, которые, накапливаясь и претерпевая химические превращения, приобретают свойства канцерогенов.

Мясо в рационе необходимо. Но если его норма превышает 300–400 г в день, в организме образуются патологические кислоты. Белый хлеб, булочки, торты ухудшают кишечную микрофлору. К канцерогенам относятся копченые мясо и колбаса. Усиливает действие канцерогенов недостаток витаминов А и В.

Из-за курения развиваются 30 % раковых опухолей. На 100 тысяч некурящих человек приходится всего 1,4 случая заболевания раком, а выкуривающих 2 пачки сигарет в день – 140. При выкуривании 20 сигарет в день организм получает такую же дозу облучения, как при ежегодном рентгеновском обследовании легких.

Около 5 % возникновения раковых опухолей – вирусного происхождения. При частых вирусных инфекциях в организме образуются токсины, которые могут стать канцерогенами.

На вредном производстве тоже есть риск заработать онкологию. Некоторые вредные вещества особенно способствуют развитию опухолей. К ним относятся нитраты, мышьяк, асбест, парафин, анилин, радон, тяжелые металлы, полихлорвинил, некоторые лекарства. Сильные канцерогены обнаружены в выхлопных газах автомобилей.

Алкоголь, особенно принятый натощак, вызывает рак желудка. При пораженной печени спиртное увеличивает риск возникновения цирроза печени. Даже умеренное употребление пива, как установили американские ученые, может вызвать у женщин рак молочной железы. А умеренное употребление алкоголя в период беременности (4 раза и более в месяц) увеличивает заболеваемость новорожденных лейкемией.

Ультрафиолетовые лучи при попадании на кожу повреждают наследственные структуры клетки, что может привести к перерождению нормальной клетки в злокачественную. Искусственные источники загара повышают риск заболевания раком. У людей, пользующихся таким облучением, в 8 раз повышается опасность заболеть меланомой – самой опасной формой рака кожи. Риск развития опухолей кожи повышен среди людей, получивших в течение жизни солнечные ожоги. Особенно опасны ожоги, полученные в детстве.

Согласно исследованиям японских ученых, прерванная беременность увеличивает вероятность рака матки на 30 %. Аборты грозят будущими опухолями не только первому потомству, но и через поколение.

У женщин, рожающих ребенка после 35 лет, риск образования опухоли возрастает в два раза. Если женщина не кормит ребенка грудью, это дополнительный фактор риска.

В последнее время к факторам риска относят близость линий электропередач. Электрическое поле, генерируемое ЛЭП, притягивает радиоактивные частицы газа радона, известного своими канцерогенными свойствами.

Негативное душевное состояние (отрицательные эмоции, обиды, осуждение людей, подавленные эмоции, сильные и продолжительные стрессы) тоже является одним из факторов риска, хотя широких статистических данных по этому поводу нет.

Некоторые люди не обращают внимания на некоторые симптомы, кажущиеся им незначительными недомоганиями, и порой упускают драгоценное время. Между тем это признаки повышенной опасности.

Вас должны насторожить долго не заживающая рана или опухоль, необычные узлы или утолщения на коже или под кожей, особенно в области грудных желез, шеи, подмышечных впадин.

Поводом для обращения к врачу служат любые изменения, происходящие с родимыми пятнами или бородавками (увеличение размеров за полгода в 3 раза и более).

Когда в среднем и пожилом возрасте на теле появляются пигментные пятна, это говорит о недостатке клеток с нормальной оболочкой. Со временем это может стать благоприятным условием для развития раковых клеток.

Женщины никогда не должны относиться безразлично к таким симптомам, как боли внизу живота, кровянистые выделения, нарушение менструального цикла; деформация молочных желез, сосков и околососковых кружочков, кровянистые выделения из сосков.

Существует медицинская теория о том, что рак связан с ослаблением иммунитета. Предполагают, что рак – болезнь наследственного аппарата клетки. Это повреждение обнаруживают, в частности, по возникновению новых, неизвестных ранее антигенов. А раз появились антигены, иммунная система должна вступать с ними в борьбу, должен сработать механизм разрушения раковых новообразований.

Хорошо известно, что с возрастом частота возникновения раковых новообразований возрастает, потому что иммунная система стареет, как и весь организм, и ее эффективность снижается.

Теорию, что возникновение опухолей связано с ослаблением иммунитета, подтверждают и следующие факты. При пересадке органов для их лучшей приживаемости используют иммунодепрессанты – средства, подавляющие иммунитет, иначе может произойти отторжение. При этом очень часто у больных происходят опухолевые перерождения.

Дети с иммунодефицитными заболеваниями в тысячу раз чаще поражаются раком, чем здоровые. Особенно часто рак возникает при повреждении Т-системы иммунитета или одновременно Т – и В-систем. Это подтверждается и лабораторными опытами на мышах. У мышей, зараженных одной из форм рака, выделили Т-лимфоциты. Затем их добавили в пробирку с раковыми клетками. Через некоторое время под микроскопом можно было наблюдать массовую гибель раковых клеток.

С возрастом иммунная защита ослабевает, особенно если имеется наследственная отягощенность. Раковые антигены, на которые должен быть иммунный ответ, слишком слабы, чтобы вызвать сильную защитную реакцию.

Раковая опухоль может расти с такой интенсивностью, что Т-лимфоциты – «киллеры» – не успевают уничтожить все раковые клетки.

Пока официальная медицина только рекомендует фитотерапию как дополнение к основному лечению: растения, богатые веществами-антиоксидантами, быстрее выводят из организма токсины, помогая тем самым справиться с самой болезнью и ее тяжелым лечением.

Если для лечения рака назначена химиотерапия, то прием лекарственных трав будет зависеть от диагноза и состояния человека. В некоторых случаях лекарственные травы могут, во-первых, снижать эффективность лекарств и методов лечения, во-вторых, усиливать их побочные эффекты, а в-третьих, стимулировать рост опухоли.

Лечение растениями нужно проводить длительно, несколько лет, даже при устранении основного опухолевого очага, непрерывно. Растительные препараты по эффективности уступают современным цитостатическим средствам и лучевому воздействию, поэтому не могут заменить ни их, ни хирургическое вмешательство. Зато они не токсичны, и поэтому можно долго их принимать без неприятных побочных явлений. Одно из таких растений – чага.

На время лечения препаратами чаги необходимо отказаться от применения пенициллина и внутривенного введения глюкозы. К тому же следует строго соблюдать диету, отдавая предпочтение молочным продуктам и продуктам растительного происхождения. Из рациона питания исключаются острые продукты и приправы, копчености, мясные продукты и животные жиры.

Удачно сочетается чага с корнем горца змеиного, называемого в народе раковыми шейками, змеевиком. Корневища выкапывают поздней осенью, моют в холодной проточной воде, удаляя нити тонких корешков, и сушат долго, пока они не одеревенеют, так как змеевик при хранении не выносит влажности. Корневища змеевика очень богаты дубильными веществами, обладают кровоостанавливающим, вяжущим и противовоспалительным свойствами, применяются иногда отдельно в виде водного отвара или водочной настойки при раке желудка и кишечника с кровотечениями. Однако предпочтительней употреблять змеевик вместе с чагой.

При раке желудка и кишечника

* Залить 3 ст. ложки сухого измельченного корня змеевика и 3 столовые ложки сухой измельченной чаги 0,5 л водки, настоять в темном прохладном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 ст. ложке 3–6 раз в день за 30 минут до еды, запивая водой.

* Если вы не переносите алкоголь, приготовьте водный отвар: по 1 ч. ложке сухой измельченной чаги и корневищ змеевика залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане 10 минут, снять с огня, затем настоять в плотно закрытой посуде в горячей духовке одну ночь, процедить. Полезно в этот сбор добавить *1 /4* ч. ложки порошка из корня солодки. Пить по *1 /4* стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

При раке гортани

* При злокачественных образованиях в области гортани назначают ингаляцию. Для ингаляций берется 40 г экстракта бефунгина на 200 мл воды. Можно распылять в горло при помощи специального пульверизатора. В последнее время появилась чага в аэрозольной форме, что еще удобнее.

При онкологических явлениях потребуется не меньше 10 процедур в течение одного курса лечения. Как правило, уже после пяти ингаляций отмечается улучшение самочувствия, исчезают боли в области гортани, улучшается общее состояние, дыхание, нормализуется сон, появляется аппетит.

Профилактический противораковый настой

Возьмите 2 части порошка чаги, по 1 части сабельника болотного, травы подмаренника настоящего и репешка обыкновенного, 0,5 части корня солодки.

Столовую ложку сухого измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 45 минут, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

При раке яичников

Вам понадобятся 1 ст. ложка бефунгина, 1 ст. ложка лепестков василька синего, 1 ч. ложка травы чистотела, *1 /2* ч. ложки травы болиголова пятнистого, 1 л воды.

Залить растения кипятком. Когда настой остынет до комнатной температуры, добавить столовую ложку бефунгина, хорошо размешать и использовать жидкость для клизм в течение дня – первую в объеме 400 мл, вторую – 150 мл.

Остаток настоя принимать по 1 ч. ложке 1–2 раза в день, запивая свежеприготовленным морковным соком.

Фитотерапия для профилактики рака

Кипрей (иван-чай). 10 г сухой измельченной травы на 1 стакан воды, кипятить 15 минут, настаивать час. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой или заварить, настоять и пить как чай.

Сок красной свеклы или тертая сырая свекла. В 1 кг свеклы содержится минимальное для ежедневного приема количество красящего вещества, воздействующего на опухоль. Пить сок нужно натощак. Употреблять в день не меньше 250 г натертой сырой свеклы или 200–250 мл сока, разделив порцию на несколько приемов. Однако большинству больных пойдет на пользу количество сока, приготовленное из 1 кг свеклы. Улучшение наступает, как правило, через 2–4 недели, но иногда и раньше. Прерывать лечение нельзя.

Череда. Залить 20 г сухой измельченной травы 1 стаканом воды, довести до кипения, настаивать час. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Капустный сок. Пить по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день.

Душица. Залить 1 ч. ложку сухой измельченной травы 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Пить в теплом виде по полстакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Календула (ноготки). Настойка (аптечный препарат). По 10–20 капель 3 раза в день. Настой: 10 г сухих цветков на полстакана кипятка, запаривать 1–2 часа. Пить по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Одуванчик. Корни и трава (для печени, желудочно-кишечного тракта): 6 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 30 минут. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Мать-и-мачеха. Залить 1 ст. ложку стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Ромашка аптечная. Залить 1 ст. ложку сухих цветков стаканом кипятка, запаривать 30 минут. Пить по 1 ст. ложке 2–4 раза в день.

Хвощ полевой. Залить 2 ст. ложки сухой измельченной травы стаканом кипятка, запаривать 20 минут. Принимать по *1 /4* стакана 2–4 раза в день.

Клевер. Залить 5 г сухих соцветий стаканом кипятка, запаривать 30 минут. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Облепиха. Плоды в любом виде (до 1 ст. ложки 3–4 раза в день).

Калина (для печени, желудочно-кишечного тракта). Отвар: 7 г сухой измельченной коры на стакан воды. Кипятить 30 минут, натаивать час. По 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Ягоды можно есть в любом виде, в том числе и сваренные с медом.

Смородина черная. Плоды, свежие и сухие, в любом виде. Залить 3–5 г сухих листьев стаканом кипятка. Запаривать 10–20 минут. Принимать по половине или по одному стакану 2–3 раза в день как чай.

Шиповник. Свежие плоды в любом виде. Сухие плоды (молотые): столовая ложка на 2 стакана кипятка. Кипятить 5 – 10 минут, настаивать 2–3 часа, пить по четверти или половине стакана 3–4 раза в день.

Лопух. Принимать настоянный в течение недели на равных частях спирта и меда порошок корня лопуха при раке желудка и пищевода.

Корни полыни обыкновенной. Предварительно высушенные и измельченные корни залить 70-градусным спиртом в соотношении 1: 5. Настоять при комнатной температуре 7 – 10 дней и слить. Остаток отжать и промыть той же жидкостью еще раз. Отжать и довести спиртом до первоначального объема. Принимать по 15–20 капель в *1 /4* стакана воды 3 раза в день при раке желудка и женских половых органов.

Морская капуста. Содержит вещества, подавляющие развитие опухолей.

Чеснок. Сок чеснока принимается по следующей схеме: первые 5 дней – по 10 капель, вторые 5 дней – по 20 капель. Затем каждые 5 дней прибавлять по 10 капель, доведя до целой столовой ложки. Сок чеснока принимать два раза в день (утром натощак и на ночь), запивая половиной стакана свежего сока подорожника. Через полчаса можно съесть 1 ч. ложку меда. Этот рецепт хорош при раке гортани, желудка, кишечника и легких.

Свежий сок подорожника можно заменить плантаглюцидом (сублимированным соком подорожника, который продается в аптеках). После приготовления сока подорожника из плантаглюцида смешать его с водкой в пропорции 1: 1. Принимать по 1 ст. ложке (после сока чеснока). Водка препятствует закисанию сока и позволяет длительно хранить его даже вне холодильника.

Корни пиона уклоняющегося. Залить тремя стаканами кипящей воды 1 ст. ложку мелкоизмельченных сухих корней (марьина корня), настоять 30 минут в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке за 10–15 минут до еды 3 раза в день при раке матки и желудка, а также при эрозии шейки матки.

Подмаренник настоящий. При раке кожи, язвах, кожных сыпях прикладывать к больному месту кашицу из свежей растертой травы подмаренника настоящего (народные названия: грудник, желтая кашка, медовая трава и другие). Залить стаканом кипятка 2 ст. ложки подмаренника настоящего (собирать во время цветения), настоять 2–3 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать в теплом виде по *1 /4* стакана 3–4 раза в день до еды при раке кожи.

Кедровые орехи. При лейкозе и заболеваниях кожи скорлупу кедровых орехов засыпать в бутылку, не утрамбовывая, и полностью залить водкой. Настоять в теплом месте 8 – 10 дней. Пить настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Профилактическое питание и режим

Предпочтение следует отдавать сырым растительным продуктам. В них содержатся вещества, препятствующие образованию опухолей. Кроме того, клетчатка этих продуктов нормализует микрофлору кишечника. А здоровая микрофлора тоже продуцирует вещества, участвующие в противораковой защите. Растительные углеводы способствуют хорошему пищеварению, а это уменьшает вероятность возникновения рака кишечника.

Отруби, хлеб из муки крупного помола, овощи (кроме картошки), фрукты, зелень. Своевременно выводят из организма многие канцерогенные вещества, а также ядовитые продукты распада и избыток холестерина. Важную роль грубые волокна играют в профилактике рака желудочно-кишечного тракта (особенно толстого кишечника). Две порции по 30 г пшеничных отрубей способны привести за 6 месяцев к рассасыванию предраковых полипов в толстой кишке.

Белокочанная капуста, репа, салат. Содержат много соединений, стимулирующих гормон, кототрый подавляет образование раковых клеток в молочной железе.

Сельдерей, пастернак, укроп, петрушка, фенхель усиливают антиканцерогенную активность капусты.

Чеснок. Подавляет активность канцерогенов. Если человек хорошо переносит чеснок, то с профилактической целью рекомендуется употреблять по 2–3 дольки в день. После чеснока можно выпить немного обезжиренного молока – оно хорошо отбивает запах.

Соя, сушеные и консервированные бобы, чечевица, фасоль. Люди, регулярно употребляющие сою, значительно реже болеют раком груди и простаты. В сое обнаружены вещества, которые нарушают кровообращение в мельчайших (1–2 мм) новообразованиях и прекращают их дальнейшее развитие.

Томаты. Пигмент ликопин, делающий томаты красными, снижает риск развития рака. Этот пигмент есть также в арбузах и абрикосах. Низкое содержание ликопина в крови означает повышенный риск заболевания раком поджелудочной железы. Ликопин есть во всех продуктах из томата, включая соусы, томатную пасту и кетчуп.

Чай (особенно зеленый) замедляет синтез в организме канцерогенного вещества нитрозамина.

Апельсины, грейпфруты, лимоны и другие цитрусовые. Содержат все классы естественных соединений, которые нейтрализуют канцерогены. Особенно эффективно предупреждают рак поджелудочной железы.

Молоко. Обезжиренное молоко снижает вероятность рака полости рта и желудка, прямой кишки. В цельном молоке имеющиеся там насыщенные жиры стимулируют развитие некоторых форм рака, но гораздо больше таких, которые его сдерживают.

Для профилактики рака неплохо снизить и общую калорийность пищи. Животные жиры лучше всего заменить растительными (не больше 2–3 ст. ложек), а консервы, соления и копчения свести к минимуму. Крайне вредны и опасны алкоголь и табак.

Некоторые витамины и микроэлементы тоже препятствуют возникновению рака: витамины А, С, Е, В, микроэлементы селен, магний, кремнезем и ряд других, а также эфирные и жирные кислоты.

Витамин А (ретинол) содержится в печени животных, в рыбных и молочных продуктах. Провитамин А (каротин) – в красном перце, петрушке, зеленом горошке, моркови, щавеле, салате, шпинате, абрикосах, персиках. Оба этих витамина подавляют воздействие канцерогенов, стимулируют иммунологическую защиту, задерживают развитие раковых клеток. Даже при развивающемся раке молочной железы витамин А может привести к его регрессии.

Витамин Е. Содержится в облепихе, сладком миндале, кедровых орешках, фисташках, овсе, семенах подсолнечника, шиповнике, рябине, капусте, горохе, петрушке. Препятствует образованию веществ, повышающих вероятность возникновения опухолей.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Находится в большинстве овощей, фруктов, в зелени. Стимулирует деятельность желез внутренней секреции, усиливает сопротивляемость неблагоприятным факторам среды, повышает иммунитет.

Кремнезем. Содержится в кожуре овощей и фруктов, во внешней оболочке круп. Поэтому не стоит очищать кожуру без крайней необходимости. Другие источники кремнезема: спаржа, артишоки, сельдерей, огурцы, одуванчик, лук-порей. Из дикорастущих трав – медуница, окопник, полевой хвощ. Важен не только для профилактики, но и для лечения. Очень благоприятен для больных саркомой. Воздействует на соединительные ткани. Когда у человека уменьшается содержание кремнезема в крови, он начинает «чувствовать погоду», у него мерзнут ноги, ухудшается душевное состояние, кожа теряет эластичность.

Эфирные и жирные кислоты находятся в оливковом, хлопковом, подсолнечном, льняном и соевом масле. Повышают устойчивость к канцерогенам.

Магний. Источники магния в рационе – морская капуста, кальмары, арбузы, овес, горох, фасоль, гречка, капуста, шпинат. Удаляет из организма окись углерода, увеличивает насыщение клеток кислородом.

Для людей, профессия которых связана с работой в сидячем положении (водителей, бухгалтеров, врачей, учителей, руководителей и других), очень важна физическая нагрузка. Рак кишечника у представителей таких профессий встречается в 3 раза чаще, чем у остального населения. Для профилактики нужно давать себе физическую нагрузку не меньше чем на 20 минут в день. Такая нагрузка повышает количество клеток-«киллеров», разрушающих раковые клетки. Но стоит учесть, что при длительной и тяжелой нагрузке количество таких клеток уменьшается. Кроме того, занятия физическими упражнениями снимают стресс – а это один из факторов риска!

Солнечные ванны до 20 минут в день препятствуют образованию и развитию раковых клеток. При воздействии солнца организм более интенсивно начинает вырабатывать витамин А, который контролирует внутриклеточные изменения и тем самым препятствует образованию опухолей молочной железы, мочевого пузыря и меланом, и витамин D, недостаток которого может привести к возникновению рака груди и рака прямой кишки.

Однако под прямыми солнечными лучами нужно проводить как можно меньше времени, особенно избегая их в промежутке от 10 утра до 3 часов дня. Хорошо защищают кожу от ультрафиолетовых лучей солнцезащитные кремы. На пляже, особенно при палящем солнце, лучше находиться под тентом или в тени, избегать солнечных ожогов и беречь от них детей.

Очень популярная сегодня оздоровительная система японского врача Кацудзо Ниши включает в себя и комплекс специальных упражнений, помогающих при лечении злокачественных опухолей. Особая роль в методе отводится общей установке на выздоровление. Все упражнения нужно выполнять 2 раза в день, утром и вечером.

Одним из условий выздоровления Ниши считает правильный сон. Постель обязательно должна быть твердой и ровной – для расслабления позвоночника, сосудов, мышц и улучшения снабжения кислородом организма. По теории Ниши, нехватка кислорода вызывает нарушения в нормальных клетках и создает предпосылки для образования раковых.

Подушка должна быть в виде валика, который подкладывают под шею, а голова при этом свободно лежит на матрасе. Одеяло – легкое и тонкое, но не такое, чтобы мерзнуть под ним во время сна.

Упражнение «Золотая рыбка». Лежа на спине в ровной постели, ноги прямые, стопы направлены на себя, пальцы рук скрещены под шеей. Нужно вибрировать всем телом вправо-влево, подобно рыбе в воде. Делать это в течение 1–2 минут утром и вечером. От этого органы лучше функционируют, стабилизируется нервная система, лучше работает кишечник.

Упражнение для капилляров. Лежа на спине, под шеей твердый валик, руки и ноги вытянуты вертикально вперед. Вибрировать руками и ногами одновременно в течение 2–3 минут. Это упражнение частично способно без нагрузки заменить бег трусцой, если он противопоказан (например, при тромбофлебите). Стимулирует капилляры, улучшает кровоснабжение органов, способствует движению и обновлению лимфатической жидкости.

Упражнение «Смыкание ладоней и стоп». Лежа на спине, руки на груди, подушечки пальцев обеих рук соединены. Несколько раз надавить ими друг на друга и расслабить. Затем подвигать вперед и назад руками с сомкнутыми ладонями. В этом же положении поднять ноги вперед над телом, колени в стотроны, сомкнуть стопы и 10 раз подвигать ногами вперед и назад. Сомкнуть ладони и стопы, расслабиться и остаться в покое в течение 5 – 10 минут.

Упражнение для позвоночника и живота. Сидя на стуле: подъем и опускание плеч, наклон головы вправо, влево, вперед и назад по 10 раз. Между упражнениями: вытянуть руки вперед и повернуть голову влево и вправо по 1 разу. Опустить руки до уровня плеч, согнуть их в локтях и отвести локти как можно дальше назад, одновременно подбородок вытянув максимально вверх, – 10 раз. Положить ладони на колени и расслабиться.

Основное упражнение. Раскачивать туловище вправо и влево с одновременным втягиванием и выпячиванием живота в течение 5 – 10 минут. Раскачиваясь, проговаривать установку на оздоровление: «Я выздоравливаю».

Обнажение. Усиливает кожное дыхание. Для новичков достаточно обнажаться на воздухе от 50–70 секунд в первый день до 120 секунд на шестой. Во время процедуры нужно до 40 секунд лежать на спине, 40–70 секунд – на правом боку, 70 – 100 секунд – на левом боку, 100–120 секунд – снова на спине. Затекшие части тела нужно растирать, а еще лучше – сделать упражнение «Золотая рыбка». Выполнять от 9 до 11 раз в день: в 5–6 часов утра, за час до еды и через 30–40 минут после нее, а также не ранее 1 часа после контрастной ванны.

Контрастная ванна. Чередование холодной и горячей воды способствует усилению иммунитета. Наилучший эффект процедуры достигается при 41–43 градусах для горячей воды и при 14–15 градусах для холодной. При лечении смена температуры должна проводиться не меньше 11 раз, начиная с холодной воды и заканчивая также холодной. Продолжительность воздействия после каждой смены температуры 1 минута. Проведение менее 5 циклов не очень эффективно. Если ванны или душа нет, то обливаться можно из нескольких ведер, начиная с ног.

Питание по Ниши. Следует избегать вареных продуктов, перейти на сырую пищу (ее должно быть в рационе в 3 раза больше, чем вареной). Можно также заменить ее соками, богатыми микроэлементами и витаминами. Для нейтрализации сахара и алкоголя (который образуется даже в крови трезвенников) рекомендуется через каждые 30 минут пить по 30 г чистой воды (один глоток).

Псориаз

Часто встречающееся хроническое незаразное заболевание кожи аутоиммунного происхождения. Причина возникновения болезни окончательно не выяснена. Предполагают, что псориаз вызван сбоями в иммунной системе, нарушениями деятельности нервной и эндокринной систем, обмена веществ (особенно жирового и углеводного), очагами хронических инфекций (тонзиллит, гайморит, холецистит). Известно также, что предрасположенность к псориазу передается по наследству. По статистике, этой болезнью страдает каждый третий житель Земли. Псориаз может возникнуть в любом возрасте и протекать как в легкой, так и в тяжелой форме, при которой поражаются суставы.

В Средние века псориаз путали с проказой и так же, как прокаженных, изолировали и больных псориазом, заставляя носить колокольчики, предупреждавшие об их появлении.

В некоторых случаях псориаз возникает на почве стресса, правда, довольно редко. Пятна и бляшки на коже появляются после сильного испуга, волнения, нервного истощения, переутомления или психической травмы.

Болезнь считается незаразной, но есть редкие случаи заражения после контакта.

При псориазе поражается не только кожа, но многие органы и системы организма – сердце, суставы, почки, желудочно-кишечный тракт.

В начале болезни на коленях, локтях или голове возникает красная шелушащаяся сыпь, почти незаметная. Иногда сыпь начинается с туловища или волосистой части головы. Это отдельные мелкие узелки розового или красного цвета, покрытые серебристо-белыми чешуйками, которые легко отделяются. При отделении чешуек видна красноватая блестящая поверхность с точечными капельками крови. Постепенно высыпания увеличиваются, сливаются между собой, образуя разной величины бляшки, которые со временем резко утолщаются, и тогда очень трудно поддаются лечению.

Иногда пятна могут покрывать все тело. Кожа становится ярко-красной, утолщенной, покрытой наслоениями чешуек (псориатическая эритродермия). При этом часто повышается температура, увеличиваются лимфатические узлы, ухудшается общее состояние. При некоторых формах в процесс вовлекаются и суставы (так называемый артропатический псориаз).

Иногда пятна могут покрывать всю волосистую часть головы, спускаться на лоб и сильно шелушиться. Бляшки могут появиться и на лице, чаще около глаз, на веках, бровях, в носогубных складках. Иногда встречаются на слизистой оболочке рта.

Меняются ногтевые пластины: на них появляются точечные вдавления, ямки, борозды; нередко пластины мутнеют, утолщаются, меняется их форма – ногти напоминают когти птицы. При всех этих проявлениях больной не испытывает боли, он не обездвижен и даже работоспособен, если не возникают системные осложнения.

Когда болезнь поражает суставы, пальцы рук и ног краснеют, припухают, становятся горячими, болезненными, кожа становится натянутой и блестящей. Боли усиливаются при движении. Иногда поражаются тазобедренные или коленные суставы, позвоночник. Нарушается работа сердечно-сосудистой системы: возникают неприятные ощущения в области сердца, одышка. Снижается аппетит, появляются горечь во рту, изжога, отрыжка, запоры, тошнота, возникают непереносимость жирной пищи, неустойчивый стул. Изменяются печень и почки.

Полностью излечиться от псориаза невозможно. Даже если пятна почти исчезнут, болезнь может перейти в скрытую форму. Разные варианты лечения направлены на очищение кожи. Но в любой момент бляшки могут появиться вновь.

При псориазе от жирной пищи и алкоголя нужно отказаться – они увеличивают нагрузку на печень, которая уязвима при этой болезни. Следует ограничить употребление пряностей, поваренной соли, углеводов. Полезны молоко, творог, овощи, фрукты, ягоды и соки, а также морепродукты: морская капуста, кальмары, креветки. Не стоит злоупотреблять легкоусвояемыми углеводами.

Если употреблять много красного мяса и яичного желтка, усилится воспаление кожи и появятся новые высыпания. Ограничьте потребление этих продуктов, ешьте их не чаще одного раза в неделю.

При этом меньше шансов ввести в оргнизм пищу, вызывающую возможную аллергическую реакцию. Кстати, пищевая чувствительность может способствовать развитию псориаза. При помощи специальных аллергопроб можно установить продукты, ее вызывающие.

Препараты чаги показаны для лечения лиц с неблагоприятно текущим псориазом, одновременно страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта и печени.

...

Моя внученька – красавица с самого рождения. Румяная, кудрявая, как картинка. До поры до времени родные и друзья на нее не нарадовались. Но, видно, сглазили.

После школы она поступала в институт – долго готовилась, ночами сидела над учебниками, серьезная она у нас. Но не добрала одного балла, пришлось отложить поступление на год. То ли от переживаний, то ли еще от чего на руке у нее появилась сыпь. Шелушилась и чесалась, мы думали, на нервной почве и скоро должна пройти. Но не тут-то было. Вместо сыпи появилось пятно, сначала маленькое, потом увеличилось и покраснело. Пошли к врачу, сказали, что у внучки аллергия и отправили в аллергоцентр. Там диагноз не подтвердился, отослали к дерматологу.

Пока ходили по врачам, сыпь появилась и на лице, возле глаза, и тоже сначала почти незаметная. И точно так же разрослась в цельное пятно. И что за напасть такая – мало того что в институт не поступила, еще и заразу подхватила какую-то. Наконец поставили диагноз – псориаз. Нет слов, чтобы передать, как мы переживали.

Прописали нам сандиммун-неорал, фотохимиотерапию, кальципотриол, мази гормональные – элоком, синафлан, псоркутан. Уж и не помню, что еще. Сначала, вроде, помогало, но вскоре все начиналось сначала.

Чего только ей не назначали! И физиотерапию, и акупунктуру, и лечение лазером, и витамины пила она, и рыбий жир. Но болезнь не отступала.

Написала старой подруге (она живет в деревне) о нашей беде. Она травница, как и все в их роду. И подруга посоветовала старинное народное средство от псориаза – березовый гриб. И внутрь, и наружно. Заодно и порошок чаги прислала, и подробную инструкцию, как его использовать.

Стала внучка пить настой – по 50 г через час после еды. Давала его три месяца. А параллельно изготовила мазь – в точности так, как было описано моей травницей, дай ей Бог здоровья.

Мазь делается так. Нужно приготовить стакан куриного жира, пару столовых ложек березового дегтя, тертое хозяйственное мыло – примерно две столовые ложки. Чайную ложку кальцинированной соды, три желтка и пару столовых ложек желчи. На все это – полстакана порошка чаги. Подруга перемалывала измельченную чагу в кофемолке.

Сначала растапливается куриный жир до жидкого состояния. Кипятить его после этого 10 минут, процедить через марлю в глиняную мисочку, остудить до теплоты и всыпать мелко молотую чагу. Размешать как следует. После этого добавить березовый деготь и натертое мыло и снова размешать. Затем растереть в мази три сырых желтка. Осталось влить желчь (она продается в любой аптеке).

Мазь готова, осталось подержать ее полчаса на водяной бане с температурой градусов 80, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой.

Этой мазью внучка смазывала пятна. Сначала и слышать не хотела о таком лечении, но когда уже ничего не помогало, все-таки решилась. Мазь втирала вечером, за 3 часа до сна, все впитывалось очень быстро. А утром ополаскивала больные участки молочной сывороткой. А мылась только дегтярным мылом.

Три месяца внучка пила настой из порошка чаги и мазалась этой мазью. Пятна становились все меньше, пока через три месяца не исчезли совсем. Но так уже бывало, а потом все возвращалось снова.

После трех месяцев, как сказала травница, внучка сделала перерыв на две недели. К тому времени моя подруга прислала нам новую порцию чаги.

В общем, лечилась внучка два года, делая перерыв через каждые три месяца. Была за время лечения пара обострений, когда пятна появлялись снова, но очень быстро они затухали. Через два года прекратила лечиться чагой. И вот уже несколько лет, как забыла о псориазе совсем.

И. Матвеева, пос. Горные ключи

Эрозия шейки матки

Возникновение эрозии может быть связано как с воспалительным процессом половых органов, так и с гормональными изменениями, происходящими в организме женщины, или травмами во время аборта или родов.

Обычно протекает бессимптомно и обнаруживается только при гинекологическом осмотре. Иногда возможны кровотечения при половом акте.

Небольшую эрозию обрабатывают антисептическими или бактерицидными препаратами. При обширной эрозии используют прижигания – термокоагуляцию. Современные методы лечения эрозии – криотерапия и лазеротерапия.

Специфических медикаментов для лечения этой болезни не существует, но в народной медицине есть множество средств, включая чагу. Однако об их применении следует предварительно проконсультироваться с гинекологом.

За полчаса до еды нужно принимать по 30 мл настоя чаги (1: 5) три раза в день. По четным числам – тампоны с густым раствором чаги в вагину на ночь. По нечетным – тампоны с мазью Вишневского. При месячных все отменить на 3–4 дня до и после. Курс лечения – два-три месяца.

Общеукрепляющие ванны с чагой

* Лист черной смородины, лист березы, ромашку, душицу, череду смешивают в равных частях и заваривают, добавив отвар в настой чаги (1,5 стакана измельченной чаги заварить 5 стаканами кипятка), настой выливают в ванну, которую принимают в течение 30–40 минут.

* Заварить 2 части чаги 4 частями кипятка. Настой смешать с отваром шиповника, листом черной смородины, соединенными в равных частях, и добавить в ванну. Принимать лечебную ванну по 30 минут 2 раза в неделю.

Ванна при нервных расстройствах

Душицу, мяту, календулу, боярышник смешивают в равных частях, затем заваривают и добавляют в отвар чаги (1 часть чаги, заваренная 5 частями кипятка), выливают в ванну, которую принимают 20–30 минут.